มหาสติปัฏฐานสูตร

ท า ง สู่ พ ร ะ นิ พ พ า น

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ)



พระพรหมโมลี

(สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.)

ตรวจชำระ

พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง

มหาสติปัฏฐานสูตร

[พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ)]

๓๗ วัดท่ามะโอ

อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

ISBN: 974-94752-5-9

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๔๙

จัดพิมพ์โดย

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์

๔๔/๘๐-๘๔ ซอยบุญมงคล ถนนกำนันแม้น

แขวงบางขุนเทียน เขตจอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๒-๑๑๔๒

โทรสาร ๐-๒๘๐๒-๑๑๔๓



คำอนุโมทนา

เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย วิริยํ อารภโต ทฬฺหํ.
ผู้ปรารภความเพียรมั่น มีชีวิตอยู่ได้เพียงวันเดียวยังดีกว่า ดังนี้
(ขุ. ธ. ๒๕.๑๘.๓๐)

เนื่องด้วยในวันคล้ายวันเกิดคือเป็นวันอายุวัฒนมงคลของข้าพเจ้าในปีพุทธศักราช ๒๕๔๙ ปีนี้ ข้าพเจ้าก็มีความคิดว่าจะทำอะไรที่จะเป็นประโยชน์ของตนและผู้อื่น ก็มาคิดดูแล้วว่า "ธรรม" เท่านั้นที่จะเป็นแก่นสารกับลูกศิษย์ ได้มาคำนึงถึงว่าใครหนอที่จะทำให้เราบำเพ็ญบุญตามได้ในคราวนี้แล้วบุญของเขาจะได้ไม่เสียหายไปไหน ของสิ่งนั้นจะสถิตอยู่ในโลกนี้อย่างถาวรสิ่งนั้นคือ "ธรรม" เท่านั้น พอดีก็ได้มาพบคุณโยม ๒ คนคือ คุณโยมอุ่นใจ ไชยวรรธนะ คุณโยมสดใส ไชยวรรธนะ และญาติพี่น้อง ผู้เป็นผู้มีศรัทธาได้บริจาคสร้างหนังสือ "สติปัฏฐานสูตร" อันเป็นสูตรที่พระองค์เองตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง เป็นหลักธรรมที่รวบรวมพระไตรปิฎกทั้งสิ้น พระไตรปิฎกรวมอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมดทั้งสิ้น ดังนั้นหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่เป็นหัวใจปิฎก ผู้ที่ไม่ได้เรียนพระไตร-ปิฎกเรียนเล่มนี้ที่อยู่ในมือของท่าน ถือว่าเป็นคู่มือพร้อมที่จะชี้แนะแนวทางแห่งที่พระอริยเจ้าทั้งหลายได้ดำเนินไปแล้วสู่มรรค ผล และพระนิพพานในที่สุด

ที่สุดนี้ อาตมาภาพขออ้างเอาคุณพระศรีรัตนตรัย อานุภาพของพระบรมธาตุเจ้าศรีจอมทอง และพระสัทธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัม-พุทธเจ้า จงดลบันดาลให้โยมทั้งหลายบรรลุพระนิพพานโดยฉับพลันเทอญ

นิพฺพานปจฺจโย โหตุ โน นิจฺจํ.

(พระเทพสิทธาจารย์)
เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร
ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่



ประวัติของ
พระเดชพระคุณ พระเทพสิทธาจารย์

(พระอาจารย์ทอง สิริมงฺคโล)

ชาติภูมิ

พระเทพสิทธาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงฺคโล) นามเดิม ทอง นามสกุล พรหมเสน เกิดวันศุกร์ที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๔๖๖ ณ บ้านนาแก่ง ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ สัญชาติ ไทย เชื้อชาติ ไทย

บิดา นายทา นามสกุล พรหมเสน สัญชาติ ไทย เชื้อชาติ ไทย มารดา นางแต้ม นามสกุล พรหมเสน สัญชาติ ไทย เชื้อชาติ ไทย

บรรพชา - อุปสมบท

บรรพชาวันที่ ๑๙ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๔๗๗ เมื่ออายุ ๑๑ ปี ณ วัดนาแก่ง ตำบล บ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยมีพระครูบาชัยวงศ์ เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบทวันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๘๗ เมื่ออายุครบ ๒๑ ปี ณ พัทธสีมา วัดบ้านแอ่น ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

พระอุปัชฌาย์ พระครูคัมภีรธรรม เป็นอุปัชฌาย์

พระกรรมวาจาจารย์ พระอธิการญาณรังษี เป็นกรรมวาจาจารย์

พระอนุสาวนาจารย์ พระมหาจันทร์ เป็นอนุสาวนาจารย์

หมายเหตุ ปัจจุบันนี้ บ้านนาแก่ง วัดนาแก่ง วัดบ้านแอ่น ตำบลบ้านแอ่น ได้เปลี่ยนและขยายเป็น อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่

วิทยฐานะ นักธรรมชั้นเอก

ด้านการปกครอง เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองมาง, เจ้าอาวาสวัดโปทา-ราม (วัดร่ำเปิง), อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรี-จอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

เจ้าคณะอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

สมณศักดิ์และหน้าที่การงาน

พ.ศ. ๒๔๙๐ เป็นพระปลัดฐานานุกรม พระครูคัมภีรธรรม เจ้าคณะอำเภอฮอด

พ.ศ. ๒๔๙๑ เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองมาง อำเภอเมืองเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๔๙๑ เป็นเลขานุการเจ้าคณะอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นพระเผยแผ่ประจำอำเภอฮอด

พ.ศ. ๒๕๐๙	เป็นรองเจ้าคณะอำเภอฮอด
พ.ศ. ๒๕๑๐	รักษาการเจ้าคณะอำเภอฮอด
พ.ศ. ๒๕๑๐	เป็นเจ้าคณะอำเภอฮอด
พ.ศ. ๒๕๑๑	เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๑๑	ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระครูสัญญาบัตรชั้นโท ในราชทินนามที่ “พระครูพิพัฒน์คณาภิบาล” จอ. ชท.
พ.ศ. ๒๕๑๗	รักษาการเจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง(ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. ๒๕๑๘	ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระครูสัญญาบัตรชั้นเอก ในราชทินนามเดิม พระครูพิพัฒน์คณาภิบาล จอ. ชอ.
พ.ศ. ๒๕๒๖	ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระครูสัญญาบัตรชั้นเอกพิเศษ
พ.ศ. ๒๕๓๑	เป็นเจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง
พ.ศ. ๒๕๓๑	เป็นพระวิปัสสนาจารย์ หัวหน้าเขต ๕ (ภาคเหนือตอนบน)
พ.ศ. ๒๕๓๓	ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าสถาปนา เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ในราชทินนามที่ พระสุพรหมยานเถร วิ.
พ.ศ. ๒๕๓๙	เป็นผู้อำนวยการพระวิปัสสนาจารย์ ภาคเหนือ

(๑๗ จังหวัดภาคเหนือ)

พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าสถาปนา เป็นพระราชาคณะชั้นราช ในราชทินนามที่ พระราชพรหมาจารย์ วิ.

พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าสถาปนา เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ ในราชทินนามที่ พระเทพสิทธาจารย์ วิ.



คำนำผู้แปล

การเจริญสตินับเป็นอุบายวิธีดับทุกข์ด้วยการระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันอันมีเพียงกายและใจ ซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงยึดมั่น เมื่อบุคคลรับรู้ว่ากายและใจนี้ดำรงอยู่ชั่วขณะตามเหตุปัจจัยโดยไม่มีรูปร่างถาวรที่ยึดถือได้ว่าเป็นเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ก็จะหยั่งเห็นธรรมชาติของกายใจที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จิตของเขาย่อมเป็นอิสระจากทุกข์และกิเลสได้อย่างแท้จริง

หลักชัยของศาสนาพุทธคือการดับทุกข์ และมีนโยบายหลักคือการเจริญสติ ธรรมชาติในตัวมนุษย์มีขุมทรัพย์คืออริยสัจ ๔ ซ่อนอยู่ภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครอง การดำเนินตามคำสอนในพระสูตรนี้ด้วยวิธีการเจริญสติเป็นหลัก ทำให้ได้ค้นพบประจักษ์แจ้งอริยสัจด้วยประสบการณ์ของตนภายใต้ศักยภาพของมนุษย์เพื่อดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ โดยไม่ขึ้นอยู่กับดวงดาวหรืออำนาจเหนือมนุษย์ใด ๆ

การเจริญสติจัดเป็นวิปัสสนาภาวนา เพราะเป็นการอบรมจิตให้เกิดวิปัสสนาญาณที่หยั่งเห็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ สติที่ซึมซับรับรู้สภาวธรรมอยู่เสมอสามารถทลายกำแพงแห่งสมมุติบัญญัติแล้วส่งผลให้หยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง ในทางตรงกันข้าม สติที่เฝ้ากำหนดรู้สมมุติบัญญัติเช่นสติในสมถภาวนาที่กำหนดรู้วงกสิณ สติในการเรียนรู้และสติในการคิดรู้ ย่อมไม่ก่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ได้

แนวทางในการเจริญสติปัฏฐานนี้มีมาในมหาสติปัฏฐานสูตรของทีฆนิกาย[๑] และมัชฌิมนิกาย[๒] ทั้งสองสูตรนี้มีข้อความตรงกัน โดยระบุวิธีเจริญสติไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วนกว่าพระสูตรอื่นในนิกายทั้ง ๕[๓] ซึ่งกล่าวถึงการเจริญสติไว้โดยย่อบ้าง โดยอ้อมบ้าง ตามอัธยาศัยของผู้ฟังในแต่ละโอกาส การศึกษาพระสูตรนี้อย่างถ่องแท้จะส่งผลให้เข้าใจคำสอนทั้งหมดที่กล่าวถึงการปฏิบัติธรรม

ชาวพุทธในสมัยพุทธกาลให้ความสำคัญกับมหาสติปัฏฐานสูตรด้วยการศึกษา ท่องบ่น สาธยาย และสดับตรับฟังเป็นนิตย์ บางท่านได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลด้วยการฟังพระสูตรนี้ รวมทั้งมีอุบาสก (ชื่อธัมมิกะหัวหน้า คณะอุบาสก ๕๐๐) ได้วิงวอนให้พระภิกษุสาธยายพระสูตรนี้ในเวลาใกล้เสียชีวิต แม้ชาวพุทธในปัจจุบันก็ยังนิยมศึกษาพระสูตรนี้มาก จึงมีสำนวนแปลหลายฉบับได้พิมพ์เผยแพร่เป็นภาษาไทย พม่า สิงหล จีน อังกฤษ ญี่ปุ่น ฯลฯ สำหรับฉบับแปลไทย บางฉบับมีเพียงคำแปล บางฉบับมีทั้งคำแปลและอธิบายตีความโดยย่อบ้าง โดยละเอียดบ้าง

---

[๑] ที. มหา. ๑๐.๓๗๒-๔๐๕.๒๕๙-๘๒

[๒] ม. มู. ๑๒.๓๗๒-๔๐๕.๒๕๙-๘๒

[๓] นิกาย ๕ คือ ทีฆนิกาย มัชฌิมนิกาย สังยุตตนิกาย อังคุตตรนิกาย และขุททกนิกาย

ต้นฉบับหนังสือ "มหาสติปัฏฐานสูตร" ฉบับแปลเล่มนี้รจนาโดยพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) อัครมหาบัณฑิต อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาสี จังหวัดย่างกุ้ง ประเทศเมียนม่าร์ รจนาจบเป็นภาษาพม่าใน พ.ศ. ๒๔๙๓ และจัดพิมพ์หลายครั้งโดยกรมการศาสนาของพม่า ผู้แปลเห็นว่าเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการปฏิบัติบริบูรณ์มาก มีการอธิบายความในพระสูตรตามแนวอธิบายของอรรถกถาและฎีกาในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่นที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ดังนั้น จึงได้ดำเนินการแปลต่อจากวิปัสสนานัย (เล่ม ๑) ที่จัดพิมพ์ไว้เมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๔๘

ในระหว่างการแปล ผู้แปลค้นคว้าคำอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพร้อมด้วยอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตรโดยละเอียด พบว่าข้อความบางแห่งในต้นฉบับภาษาพม่ายังไม่กระจ่างชัดเจน จึงได้เขียนข้อมูลเพิ่มบางส่วนจากการศึกษาคัมภีร์เหล่านั้น เมื่อเรียบเรียงเป็นเล่มได้พบว่า มีเนื้อหาร้อยละ ๕๐ ที่คงตามคำอธิบายเดิมของต้นฉบับ (ฉบับหลัก)

ในเบื้องแรกผู้แปลได้เขียนคำอธิบายเพิ่มเติมไว้ในวงเล็บเหลี่ยมและใช้รูปแบบอักษรที่แตกต่างกันเหมือนในหนังสือวิปัสสนานัย ต่อมาพบว่าท่านผู้แต่งได้อธิบายหมวดอานาปานะ หมวดอิริยาบถ และหมวดสัมปชัญญะโดยละเอียด แต่อธิบายหมวดอื่นโดยย่อ ดังนั้น จึงผสมคำอธิบายท่านผู้แต่งไว้ร่วมกับคำอธิบายของผู้แปลเพื่อให้อ่านเข้าใจง่าย และอ้างอิงสาธกหลักฐานกว่า ๓๐๐ แห่งเพื่อเป็นแหล่งข้อมูลไว้สืบค้นต่อไป

คำอธิบายในเล่มนี้ แม้จะมีมากกว่าต้นฉบับถึงสองเท่า แต่ผู้แปลได้อธิบายตามแนวของพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา โดยคล้อยตามคำอธิบายของท่านมหาสีสยาดอในหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมกว่า ๕๐ เล่ม จึงเชื่อถือได้ว่าเป็นแนวทางคำสอนของท่าน และสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา

ความจริงแล้วพระพุทธเจ้าเป็นบรมครูผู้ตรัสเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย และตรัสเรื่องที่ลึกให้ตื้นได้ แต่ก็เป็นเรื่องง่ายเฉพาะผู้ฟังธรรมในขณะนั้นๆ เพราะพระสูตรเป็นคำสอนที่ตรัสไว้ตามอัธยาศัยของผู้ฟังในวาระที่ต่างกัน ส่งผลให้อนุชนรุ่นหลังอาจไม่เข้าใจความได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นโบราณาจารย์จึงประพันธ์คัมภีร์อรรถกถาที่มาจากปกิณกเทศนา ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสแสดงไว้ในที่ต่างๆ เพื่ออธิบายพระสูตรนั้นๆ และในบางแห่งของคัมภีร์ก็เป็นคำอธิบายของพระสาวกในสมัยพุทธกาล ส่วนคัมภีร์ฎีกาเป็นคำอธิบายของคัมภีร์อรรถกถาอีกทอดหนึ่ง คัมภีร์อรรถกถาและฎีกาเหล่านี้จึงเป็นแหล่งสืบค้นเพื่อการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกของบูรพาจารย์มาตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ ๑๐ เป็นต้นมา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในปัจจุบันมีหลายแนวทาง และมีขั้นตอนการปฏิบัติต่างกัน ผู้แปลเห็นว่าแนวทางที่นิยมอ้างอิงจากข้อความที่พบในมหาสติปัฏฐานสูตรแล้วตีความหมายตามความเข้าใจกันนั้น ไม่สอดคล้องกับคำอธิบายจากอรรถกถาและฎีกา และอาจไม่ใช่แนวปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงได้แปลหนังสือเล่มนี้ตามคำแนะนำของพระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) เพื่อเผยแพร่หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่แสดงความสอดคล้องกันของหลักปริยัติและปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สนใจ

สามารถเข้าใจหลักการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเพื่อเป็นการสืบทรงพระพุทธศาสนาที่บริบูรณ์ด้วยอรรถและพยัญชนะไปตราบนานเท่านาน

แนวปฏิบัติแบบ "พองยุบ" ที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างบริบูรณ์ มิใช่เน้นการกำหนดรู้สภาวะพองยุบอย่างเดียว และไม่ใช่การคิดค้นรังสรรค์ของท่านมหาสีสยาดอ แต่เป็นแนวทางที่ท่านได้เรียนรู้สืบทอดมาแต่บูรพาจารย์ และได้รับความนิยมแพร่หลายมากที่สุดในพม่า ไทย และประเทศอื่น เพราะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมประสบความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วด้วยกระบวนการและหลักการที่ถูกต้องตรงตามพุทธาธิบาย ดังที่ท่านผู้อ่านสามารถศึกษาได้ในหนังสือเล่มนี้

ขอขอบคุณอาจารย์เทพพนม สุทฺธิมโน ผู้ช่วยตรวจสภาวธรรม ผศ.นงค์นุช ศรีธนาอนันต์ ผู้ช่วยขัดเกลาคำแปลให้สละสลวย และคุณเนาวนุช ไตรนรพงศ์ ผู้ช่วยตรวจปรู๊ฟแก้คำผิด และช่วยตรวจทานความเรียบร้อยในฐานะผู้อ่านเพื่อให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนั้นขออนุโมทนากุศลจิตของคุณสิทธิโชค ก้อนนาค เจ้าของภาพลายเส้นที่อนุญาตให้นำภาพมาลงในหนังสือเล่มนี้

การบริจาคร่วมสร้างหนังสือธรรมะมีอานิสงส์มาก ทั้งนี้เพราะว่าหนังสือธรรมะก็คือคำสอนของพระพุทธเจ้าผู้เทศน์และสั่งสอนเวไนยชนได้ จัดว่าเป็นการธำรงรักษาพระศาสนาและจุดประกายแห่งปัญญาแก่ปวงชน เหมือนการจุดประทีปในที่มืด และบอกทางแก่คนหลงทางเพื่อประโยชน์แก่มวลชนชั่วกาลนาน หนังสือที่ท่านทั้งหลายจัดพิมพ์เผยแพร่นี้จะนำไปมอบให้สำนักเรียน ห้องสมุด และประชาชนทั่วไปที่สนใจใฝ่รู้ธรรมะ โดยไม่มีการจำหน่ายแต่อย่างใด

ขออนุโมทนากุศลจิต คุณสุรภีร์ โรจนวงศ์ - คุณวัชรี พันธ์วุฒิกร และญาติมิตร ผู้อุปถัมภ์การจัดสร้างต้นฉบับคัมภีร์นี้ พร้อมด้วยท่านผู้บริจาคทรัพย์เพื่อจัดพิมพ์ไว้เป็นสมบัติในบวรพระพุทธศาสนา ขอให้ทุกท่านที่ได้บำเพ็ญบุญร่วมกันในครั้งนี้จงมีความสุขสวัสดี และเจริญรุ่งเรืองในธรรมของพระอริยเจ้าทั้งปวง

พระคันธสาราภิวงศ์

๓๗ วัดท่ามะโอ ต.เวียงเหนือ

อ.เมือง จ.ลำปาง ๕๒๐๐๐

โทร. ๐-๕๔๒๒-๘๘๑๙

E-mail : tamaoh24@gmail.com

www.WatTamaoh.com



คำปรารภ

ในประเทศไทยปัจจุบัน การศึกษาปริยัติธรรมฝ่ายนักธรรม บาลี และพระอภิธรรมมีความแพร่หลายมากกว่าก่อน พุทธศาสนิกชนจำนวนมากสนใจใฝ่รู้พุทธธรรมด้วยเห็นว่าเป็นคำสอนแนะนำวิธีพ้นทุกข์ในชีวิต โดยคลายความยึดมั่นในตัวตน สันโดษกับสิ่งที่มีอยู่และสามารถหาได้โดยสุจริต นอกจากนี้ การปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาก็เป็นที่นิยมเช่นเดียวกัน จะเห็นได้ว่ามีกลุ่มข้าราชการ พ่อค้า และประชาชนจำนวนมากให้ความสนใจเข้าอบรมหลักสูตรวิปัสสนาภาวนาอย่างต่อเนื่อง นับว่าเป็นนิมิตที่ดีของความเจริญรุ่งเรืองแห่งพระศาสนาในฝ่ายปฏิบัติ

สำหรับการสอนปฏิบัตินั้น สำนักปฏิบัติธรรมในสถานที่ต่างๆ ได้สอนแนวปฏิบัติหลากหลายต่างกันบ้าง ทั้งนี้ก็เพราะว่าวิธีเจริญสติปัฏฐานมีหลายหมวดตามกองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม อย่างไรก็ตาม ทุกวิธีต้องมีจุดมุ่งหมายเพื่อละความยึดมั่นในตัวตนและหยั่งเห็นไตรลักษณ์อย่างแท้จริง จึงจะบรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติ เหมือนสถานีรถไฟที่มีทางขึ้นหลายแห่ง แต่มีจุดหมายปลายทางเดียวกัน

หลักการปฏิบัติธรรมมีหัวใจอยู่ที่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งปรากฏคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา โดยเหตุที่ข้าพเจ้าเห็นว่าหนังสือที่อธิบายมหาสติปัฏฐานสูตรในเชิงวิชาการตามแนว

ของคัมภีร์อรรถกถาและฎีกายังมีไม่มากในเมืองไทย ดังนั้นจึงมอบหมายให้พระคันธสาราภิวงศ์แห่งวัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง ดำเนินการแปลหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรที่แปลและอธิบายโดยของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาสี จังหวัดย่างกุ้ง ประเทศเมียนม่าร์ ซึ่งเป็นหนังสือที่มีความสมบูรณ์พร้อมอธิบายไม่ทอดทิ้งบาลีพระไตรปิฎก อรรถกถา-ฎีกา และผ่านการตรวจสอบจากการปฏิบัติด้วยตนเองของผู้เขียน ทั้งนี้เพื่อให้ศาสนิกชนผู้สนใจใส่ต่อการศึกษาได้เข้าใจหลักการปฏิบัติอย่างถ่องแท้ตรงตามพุทธาธิบาย และเพื่อเป็นหลักสูตรเรียนของนิสิตนักศึกษาประกาศนียบัตรวิปัสสนาภาวนา และปริญญาโทพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ข้าพเจ้าได้อ่านตรวจทานแก้ไขสำนวนแปลเป็นตอนๆ ไปตั้งแต่ต้นจนจบ เห็นว่าท่านผู้แปลได้ดำเนินการแปลและเรียบเรียงอย่างสละสลวยกระจ่างชัดเจน มีหลักฐานอ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาครบถ้วนบริบูรณ์ จึงขออนุโมทนากุศลจิตของพระคันธสาราภิวงศ์ผู้แปลและเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ และผู้อุปถัมภ์การจัดทำต้นฉบับและการจัดพิมพ์เผยแพร่ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย และหวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ตามสมควร

(พระพรหมโมลี)



อักษรย่อชื่อคัมภีร์

(พระไตรปิฎก = เล่ม/ข้อ/หน้า, อรรถกถาและฎีกา = เล่ม/หน้า)

พระวินัยปิฎก

วิ. มหาวิ.	วินยปิฏก มหาวิภงฺค
วิ. ภิกฺขุนี.	วินยปิฏก ภิกฺขุนีวิภงฺค
วิ. มหา.	วินยปิฏก มหาวคฺค
วิ. จูฬ.	วินยปิฏก จูฬวคฺค
วิ. ป.	วินยปิฏก ปริวารวคฺค

พระสุตตันตปิฎก

ที. สี.	ทีฆนิกาย สีลกฺขนฺธวคฺค
ที. มหา.	ทีฆนิกาย มหาวคฺค
ที. ปา.	ทีฆนิกาย ปาฏิกวคฺค
ม. มู.	มชฺฌิมนิกาย มูลปณฺณาส
ม. ม.	มชฺฌิมนิกายมชฺฌิมปณฺณาส
ม. อุ.	มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาส
สํ. ส.	สํยุตฺตนิกาย สคาถวคฺค
สํ. นิ.	สํยุตฺตนิกาย นิทานวคฺค
สํ. ข.	สํยุตฺตนิกาย ขนฺธวคฺค
สํ. สฬา.	สํยุตฺตนิกาย สฬายตนวคฺค
สํ. มหา.	สํยุตฺตนิกาย มหาวคฺค
องฺ. เอกก.	องฺคุตฺตรนิกาย เอกกนิปาต
องฺ. ทุก.	องฺคุตฺตรนิกาย ทุกนิปาต
องฺ. ติก.	องฺคุตฺตรนิกาย ติกนิปาต
องฺ. จตุกฺก.	องฺคุตฺตรนิกาย จตุกฺกนิปาต
องฺ. ปญฺจก.	องฺคุตฺตรนิกาย ปญฺจกนิปาต
องฺ. ฉกฺก.	องฺคุตฺตรนิกาย ฉกฺกนิปาต
องฺ. สตฺตก.	องฺคุตฺตรนิกาย สตฺตกนิปาต
องฺ. อฏฺฐก.	องฺคุตฺตรนิกาย อฏฺฐกนิปาต
องฺ. นวก.	องฺคุตฺตรนิกาย นวกนิปาต
องฺ. ทสก.	องฺคุตฺตรนิกาย ทสกนิปาต
องฺ. เอกาทสก.	องฺคุตฺตรนิกาย เอกาทสกนิปาต
ขุ. ขุ.	ขุทฺทกนิกาย ขุทฺทกปาฐ
ขุ. ธ.	ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท
ขุ. อุ.	ขุทฺทกนิกาย อุทาน
ขุ. อิติ.	ขุทฺทกนิกาย อิติวุตฺตก
ขุ. สุ.	ขุทฺทกนิกาย สุตฺตนิปาต

ขุ. วิ.	ขุทฺทกนิกาย วิมานวตฺถุ
ขุ. เป.	ขุทฺทกนิกาย เปตวตฺถุ
ขุ. เถร.	ขุทฺทกนิกาย เถรคาถา
ขุ. เถรี.	ขุทฺทกนิกาย เถรีคาถา
ขุ. ชา.	ขุทฺทกนิกาย ชาตก
ขุ. มหา.	ขุทฺทกนิกาย มหานิทฺเทส
ขุ. จูฬ.	ขุทฺทกนิกาย จูฬนิทฺเทส
ขุ. ปฏิ.	ขุทฺทกนิกายปฏิสมฺภิทามคฺค
ขุ. อป.	ขุทฺทกนิกาย อปทาน
ขุ. พุทฺธ.	ขุทฺทกนิกาย พุทฺธวํส
ขุ. จริยา.	ขุทฺทกนิกาย จริยาปิฏก
เนตฺติ.	เนตฺติปกรณ
มิลินฺท.	มิลินฺทปญฺห

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ. ธ.	อภิธมฺมปิฏก ธมฺมสงฺคณี
อภิ. วิ.	อภิธมฺมปิฏก วิภงฺค
อภิ. ธา.	อภิธมฺมปิฏก ธาตุกถา
อภิ. ปุ.	อภิธมฺมปิฏก ปุคฺคลปญฺญตฺติ
อภิ. ก.	อภิธมฺมปิฏก กถาวตฺถุ
อภิ. ย.	อภิธมฺมปิฏก ยมก
อภิ. ป.	อภิธมฺมปิฏก ปฏฺฐาน

คัมภีร์อรรถกถา

วิ. อ.	วินยปิฏก อฏฺฐกถา
ที. อ.	ทีฆนิกาย อฏฺฐกถา
ม. อ.	มชฺฌิมนิกาย อฏฺฐกถา
สํ. อ.	สํยุตฺตนิกาย อฏฺฐกถา
องฺ. อ.	องฺคุตฺตรนิกาย อฏฺฐกถา
ขุ. อ.	ขุทฺทกปาฐ อฏฺฐกถา
ธมฺม. อ.	ธมฺมปท อฏฺฐกถา
อุทาน. อ.	อุทาน อฏฺฐกถา
อิติวุตฺ. อ.	อิติวุตฺตก อฏฺฐกถา
สุตฺตนิ. อ.	สุตฺตนิปาต อฏฺฐกถา
วิมาน. อ.	วิมานวตฺถุ อฏฺฐกถา
เปต. อ.	เปตวตฺถุ อฏฺฐกถา
เถร. อ.	เถรคาถา อฏฺฐกถา
เถรี. อ.	เถรีคาถา อฏฺฐกถา
ชา. อ.	ชาตก อฏฺฐกถา
มหานิ. อ.	มหานิทฺเทส อฏฺฐกถา
จูฬนิ. อ.	จูฬนิทฺเทส อฏฺฐกถา
ปฏิสํ. อ.	ปฏิสมฺภิทามคฺค อฏฺฐกถา
อป. อ.	อปทาน อฏฺฐกถา
พุทฺธวํ. อ.	พุทฺธวํส อฏฺฐกถา
จริยา. อ.	จริยาปิฏก อฏฺฐกถา
เนตฺติ. อ.	เนตฺติ อฏฺฐกถา
วิสุทฺธิ.	วิสุทฺธิมคฺค
อภิ. อ.	อภิธมฺมปิฏก อฏฺฐกถา
สงฺคห.	อภิธมฺมตฺถสงฺคห

คัมภีร์ฎีกา

วชิร.	วชิรพุทฺธิ
สารตฺถ.	สารตฺถทีปนี
วิมติ.	วิมติวิโนทนี
กงฺขา. ฎี.	กงฺขาวิตรณี ฎีกา
กงฺขา. นวฎี.	กงฺขาวิตรณี อภินวฎีกา
ที. ฎี.	ทีฆนิกาย ฎีกา
สี. ฎี.	สีลกฺขนฺธวคฺค อภินวฎีกา
ม. ฎี.	มชฺฌิมนิกาย ฎีกา
สํ. ฎี.	สํยุตฺตนิกาย ฎีกา
องฺ. ฎี.	องฺคุตฺตรนิกาย ฎีกา
วิสุทฺธิ. ฎี	วิสุทฺธิมคฺค มหาฎีกา
มณิมญฺชู.	มณิสารมญฺชูสา
ขุทฺท. ฎี.	ขุทฺทสิกฺขา ฎีกา



สารบัญ

กายานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนา

ธรรมานุปัสสนา



คันถารัมภะ

๑. ติโลกติลโก พุทฺโธ   สุทฺโธ สุทฺธคุณากโร
สติปฏฺฐานํ ภาเวนฺโต   ปตฺโต สมฺโพธิมุตฺตมํ.

๒. วิโมกฺขมคฺโค สทฺธมฺโม   สติปฏฺฐานสญฺญิโต
ตเม ปชฺโชโต มคฺโค จ   สมฺมูฬฺหานํ พฺรหาวเน.

๓. ภาวิตา สุสมารทฺธา   สติปฏฺฐานภาวนา
เยน สงฺเฆน โส สตฺถุ   ทายาโท สาสนโชตโก.

๔. ปริยตฺติปฏิปตฺติ-   กุสเลน สุธีมตา
กตา ยา *มหาสี* เถเรน   สติปฏฺฐานวณฺณนา.

๕. สฏีกาฏฺฐกถาปาฬิ-   อนุโลเมน สา กตา
อุชุ พฺยตฺตา อลํ ทาตุํ   ปฏิปตฺตินยํ สุภํ.

๖. คุณูปการตํ ตาย   *พระพรหมโมลี*ติ วิสฺสุโต
เถโร ทิสฺวาน อชฺเฌสิ   มมํ ตํ ปริวตฺติตุํ.

๗. เตน พุทฺธสฺส ธมฺมสฺส   สงฺฆสฺส ครุนญฺจ เม
นโม กตฺวา สภาสาย   ปริวตฺตยามิ สาธุกํ.

คนฺธสาราภิวํโส



คำเริ่มคัมภีร์

๑. พระพุทธเจ้าผู้ทรงเปรียบดั่งดิลกแห่งไตรโลก ผู้ทรงบริสุทธิ์ เป็นบ่อเกิดแห่งคุณธรรมอันบริสุทธิ์ ทรงเจริญสติปัฏฐานแล้วจึงบรรลุสัมโพธิญาณอันสูงสุด

๒. พระสัทธรรมอันเป็นทางสู่ความหลุดพ้น มีชื่อว่า สติปัฏฐาน เป็นประทีปในที่มืด และเป็นหนทางของคนหลงทางในป่าใหญ่

๓. พระสงฆ์ใดได้อบรมปรารภการเจริญสติปัฏฐานไว้เป็นอย่างดี ท่านเป็นธรรมทายาทผู้เผยแพร่พระศาสนาของพระศาสดา

๔. พระเถระชื่อว่ามหาสี ผู้ทรงปัญญาเชี่ยวชาญในปริยัติและปฏิบัติ ได้ประพันธ์คัมภีร์อธิบายมหาสติปัฏฐานสูตรไว้

๕. คัมภีร์นั้นประพันธ์ไว้โดยคล้อยตามพระบาลี อรรถกถา และฎีกา ตรงประเด็น ชัดเจน และแสดงวิธีปฏิบัติอันดีงาม

๖. พระเถระผู้ปรากฏสมณศักดิ์ว่า พระพรหมโมลี ได้เห็นว่าคัมภีร์นั้นอำนวยคุณประโยชน์ จึงมอบหมายให้ข้าพเจ้าแปลคัมภีร์ดังกล่าว

๗. ด้วยเหตุนั้น ข้าพเจ้าขอนมัสการพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และครูของตนแล้ว จักแปลด้วยภาษาไทยเป็นอย่างดี

พระคันธสาราภิวงศ์



มหาสติปัฏฐานสูตร

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง พระองค์นั้น

คำปฏิญญา

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา
เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺญินา.
ตํทีปกสฺส สุตฺตสฺส สุโพโธ อตฺถนิสฺสโย
สงฺเขเปสีนมตฺถาย สงฺเขเปน กรียเต.

"พระพุทธเจ้าและสาวกของพระองค์ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยทางใดอันเป็นทางสายเดียวชื่อว่าสติปัฏฐาน ข้าพเจ้าจะประพันธ์คัมภีร์แปลเนื้อความของสูตรที่แสดงทางสายเดียวนั้นโดยสังเขป เพื่อเกื้อกูลแก่ผู้ต้องการความสังเขป"

เอกายนํ ชาติขยนฺตทสฺสี
มคฺคํ ปชานาติ หิตานุกมฺปี
เอเตน มคฺเคน ตรีสุ ปุพฺเพ
ตริสฺสนฺติ เย จ ตรนฺติ โอฆํ.

สํ. มหา. ๑๙.๓๘๔.๑๔๖

พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเห็นที่สุดคือความสิ้นชาติ ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูลทรงทราบหนทางสายเดียว ชนทั้งหลายในกาลก่อนข้ามห้วงสงสารด้วยทางนี้ ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางสายนี้ และในบัดนี้ก็ข้ามอยู่ด้วยทางสายนี้



บทนำ

เอวํ เม สุตํ. เอกํ สมยํ ภควา กุรูสุ วิหรติ กมฺมาสธมฺมํ นาม กุรูนํ นิคโม. ตตฺร โข ภควา ภิกฺขู อามนฺเตสิ ภิกฺขโวติ. ภทฺทนฺเตติ เต ภิกฺขู ภควโต ปจฺจสฺโสสุํ. ภควา เอตทโวจ-

"ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ใกล้นิคมของชาวกุรุ ชื่อว่า กัมมาสธัมมะ ณ แคว้นกุรุ ในกาลนั้น พระผู้มีพระภาค ตรัสเรียกเหล่าภิกษุว่า 'ดูกรภิกษุทั้งหลาย' ภิกษุเหล่านั้นทูลรับ พระผู้มีพระภาคว่า 'พระพุทธเจ้าข้า' พระผู้มีพระภาคได้ตรัส พระดำรัสนี้ว่า"

แคว้นกุรุเป็นแคว้นหนึ่งในสมัยพุทธกาล อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดีย ปัจจุบันคือบริเวณกรุงนิวเดลฮี ส่วนนิคมกัมมาส-ธัมมะเป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่มีร้านตลาด พลุกพล่านไปด้วยประชาชน ไม่มีกำแพงกั้นและปราศจากกษัตริย์ปกครองเหมือนนครโดยทั่วไป

ลักษณะการตั้งชุมชนในสมัยพุทธกาลแบ่งออกเป็น ๓ แบบ คือ

๑. หมู่บ้าน คือ สถานที่ไม่มีตลาดและกำแพงเมือง

๒. นิคม คือ สถานที่มีตลาด แต่ไม่มีกำแพงเมือง

๓. นคร คือ สถานที่มีตลาดและกำแพงเมือง

ดังมีหลักฐานในเรื่องนี้ว่า

เอตฺถ จ อปาการปริกฺเขโป สาปโณ นิคโม. สปาการาปณํ นครํ. ตํตํวิปรีโต คาโมติ อิเมสํ ติณฺณํ วิเสโส ทฏฺฐพฺโพ.[๑]

“อนึ่ง ในเรื่องนี้ พึงทราบความต่างกันของนิคม นคร และหมู่บ้านทั้งสามอย่างนี้ว่า นิคม คือ สถานที่มีตลาด ไม่มีกำแพงล้อม นคร คือ เมืองที่มีกำแพงและตลาด หมู่บ้าน คือ สถานที่ตรงกันข้ามกับนิคมและนครนั้นๆ”

[๑] กงฺขา. นวฏี. หน้า ๒๗๑

ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] กล่าวว่า ชาวแคว้นกุรุในสมัยนั้นมีสุขภาพสมบูรณ์ด้วยฤดูกาลและอาหารเป็นต้นที่เหมาะสม อีกทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตในแคว้นกุรุก็มักกล่าวกันถึงการเจริญสติปัฏฐานและพากเพียรเจริญสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสพระสูตรนี้แก่ชาวแคว้นกุรุ แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญสติปัฏฐานไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ แต่การแสดงพระสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก



[๑] ที. อ. ๒.๓๕๗

อุเทศ

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริ-เทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิ-คมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ"

เอกายโน (ทางสายเดียว)

คำว่า เอกายโน (ทางสายเดียว) มีความหมาย ๒ ประการ คือ

๑. ทางสายเดียวที่มุ่งสู่พระนิพพาน ไม่มีทางสายอื่นจากนี้

๒. ทางสายตรงสายเดียว ไม่มีทางแยกอื่นอันจะทำให้เดินหลงหรือผิดทาง เมื่อบุคคลดำเนินไปตามหนทางแห่งสติปัฏฐานนี้ย่อมบรรลุพระนิพพานในที่สุด

ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

เอกมคฺโคติ เอโก เอว มคฺโค. น หิ นิพฺพานคามิมคฺโค อญฺโญ มคฺโค อตฺถีติ.[๑]

"คำว่า เอกมคฺโค แปลว่า ทางสายเดียวเท่านั้น เพราะไม่มีทางสายอื่นที่มุ่งหน้าไปสู่พระนิพพาน"

---

[๑] ที. ฏี. ๒.๑๑๐

ตสฺมา เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโคติ เอตฺถ เอกมคฺโค อยํ ภิกฺขเว มคฺโค, น เทฺวธาปถภูโตติ เอวมตฺโถ ทฏฺฐพฺโพ.[๑]

“ดังนั้น จึงควรทราบข้อความในพระบาลีนี้ว่า เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค อย่างนี้ว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง’”

แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าวเรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาว่า

ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตฺตธมฺเมสุ กญฺจิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทเว สมติกฺกนฺตาติ เวทิตพฺพา.[๒]

“อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่าแม้ท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง”

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๕๙, ม. อ. ๑.๒๔๔

[๒] ที. อ. ๒.๓๖๒

วิปสฺสนาญาณาทิสหคโต ภาวนามยญาณโคจโร จ โย “ปฏิเวธสทฺธมฺโม”ติ วุจฺจติ.[๑]

“พระสัทธรรมที่ประกอบกับวิปัสสนาญาณเป็นต้น อันเป็นอารมณ์ของภาวนามยปัญญา ชื่อว่า ปฏิเวธสัทธรรม”

ในเรื่องนี้อาจมีผู้สงสัยว่า เหตุใดพระพุทธองค์จึงตรัสว่าสติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวแห่งการบรรลุพระนิพพาน ความจริงแล้วในโพธิปักขิยธรรมยังมีหมวดธรรมอื่นมีสัมมัปปธานเป็นต้นซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพานมิใช่หรือ ขอชี้แจงว่า สติปัฏฐานเป็นธรรมหลักในโพธิปักขิยธรรม ธรรมหมวดอื่นมีสัมมัปปธานเป็นต้นเป็นองค์ประกอบหนุนให้การเจริญสติดำเนินไปโดยสะดวกและรวดเร็ว หลังจากนั้นปัญญาที่เกิดร่วมกับสติจะพัฒนาขึ้นตามลำดับวิปัสสนาญาณ จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณและผลญาณในที่สุด ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

อยํ ปน ยสฺมา สติยา อารมฺมณํ ปริคฺคเหตฺวา ปญฺญาย อนุปสฺสติ, น หิ สติวิรหิตา อนุปสฺสนา อตฺถิ. เตเนวาห สติญฺจ ขฺวาหํ ภิกฺขเว สพฺพตฺถิกํ วทามีติ.[๒]

“อนึ่ง ภิกษุนี้กำหนดรู้อารมณ์ด้วยสติแล้วย่อมหยั่งเห็นด้วยปัญญา เพราะไม่มีการหยั่งเห็นที่ปราศจากสติ ดังนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่ามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง’”

---

[๑] เนตฺติ. อ. หน้า ๑๑

[๒] เนตฺติ. อ. หน้า ๑๐๕

ดังนั้น สติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่นๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียวคือสติปัฏฐาน ๔ นี้ ดังข้อความว่า

๑. เย เต ภนฺเต อเหสุํ อตีตมทฺธานํ อรหนฺโต สมฺมาสมฺพุทฺธา, สพฺเพ เต ภควนฺโต ปญฺจ นีวรเณ ปหาย เจตโส อุปกฺกิเลเส ปญฺญาย ทุพฺพลีกรเณ จตูสุ สติปฏฺฐาเนสุ สุปฺปติฏฺฐิตจิตฺตา สตฺต สมฺโพชฺฌงฺเค ยถาภูตํ ภาเวตฺวา อนุตฺตรํ สมฺมาสมฺโพธึ อภิสมฺพุชฺฌึสุ.

๒. เยปิ เต ภนฺเต ภวิสฺสนฺติ อนาคตมทฺธานํ อรหนฺโต สมฺมาสมฺพุทฺธา, สพฺเพ เต ภควนฺโต ปญฺจ นีวรเณ ปหาย เจตโส อุปกฺกิเลเส ปญฺญาย ทุพฺพลีกรเณ จตูสุ สติปฏฺฐาเนสุ สุปฺปติฏฺฐิตจิตฺตา สตฺต สมฺโพชฺฌงฺเค ยถาภูตํ ภาเวตฺวา อนุตฺตรํ สมฺมาสมฺโพธึ อภิสมฺพุชฺฌิสฺสนฺติ.

๓. ภควาปิ ภนฺเต เอตรหิ อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ปญฺจ นีวรเณ ปหาย เจตโส อุปกฺกิเลเส ปญฺญาย ทุพฺพลีกรเณ จตูสุสติปฏฺฐาเนสุ สุปฺปติฏฺฐิตจิตฺโต สตฺต สมฺโพชฺฌงฺเค ยถาภูตํ ภาเวตฺวา อนุตฺตรํ สมฺมาสมฺโพธึ อภิสมฺพุทฺโธ.[๑]

---

[๑] ที. ปา. ๑๑.๑๔๓.๘๖

"๑. พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองที่ได้มีแล้วในอดีตทั้งสิ้น ล้วนทรงละนิวรณ์ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา ล้วนมีพระมนัสตั้งมั่นแล้วในสติปัฏฐาน ๔ เจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จึงได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ

๒. พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองที่จักมีในอนาคตทั้งสิ้น ก็จักต้องทรงละนิวรณ์ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา จักมีพระมนัสตั้งมั่นแล้วในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จึงจะได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ

๓. ถึงแม้พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ณ บัดนี้ ก็ทรงละนิวรณ์ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา มีพระมนัสตั้งมั่นแล้วในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จึงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ"

เอกายนํ ชาติขยนฺตทสฺสี
มคฺคํ ปชานาติ หิตานุกมฺปี
เอเตน มคฺเคน ตรึสุ ปุพฺเพ
ตริสฺสนฺติ เย จ ตรนฺติ โอฆํ.[๑]

[๑] สํ. มหา. ๑๙.๓๘๔.๑๔๖

"พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเห็นที่สุดคือความสิ้นชาติ ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูลทรงทราบหนทางสายเดียว ชนทั้งหลายในกาลก่อนข้ามห้วงสงสารด้วยทางนี้ ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางสายนี้ และในบัดนี้ก็ข้ามอยู่ด้วยทางสายนี้"

ภิกฺขเว (ดูกรภิกษุทั้งหลาย)

บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐานตามคำแนะนำของพระบรมศาสดา มีทั้งภิกษุ ภิกษุณี บุรุษ สตรี เทวดา และพรหม ในที่นี้พระบรมศาสดาตรัสเฉพาะภิกษุว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย" โดยมีภิกษุเป็นประธาน อีกนัยหนึ่งแม้บุคคลอื่นนอกจากพระภิกษุก็ได้ชื่อว่า ภิกษุ เพราะเป็นผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ตามนัยนี้แปลว่า "ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏะ" ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

ปฏิปนฺนโก หิ เทโว วา โหตุ มนุสฺโส วา, ภิกฺขูติ สงฺขํ คจฺฉติเยว.[๑]

"ที่จริงแล้ว เทวดาหรือมนุษย์ก็ตามผู้เพียรปฏิบัติอยู่ย่อมถึงการนับว่าเป็นภิกษุโดยแท้"

---

[๑] ที. อ. ๒. ๓๗๐

สตฺตานํ วิสุทฺธิยา (ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์)

นักปฏิบัติผู้เจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันอยู่ย่อมหยั่งเห็นว่ามีเพียงสภาวธรรมโดยปราศจากรูปร่างสัณฐาน จิตของเขาย่อมหมดจดจากกิเลสคือความโลภที่ชอบใจ ความโกรธที่ไม่ชอบใจ หรือความหลงที่ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงได้ชั่วขณะด้วยวิปัสสนาญาณชื่อว่า ตทังคปหาน เมื่อวิปัสสนาญาณของเขาแก่กล้าจากการเจริญสติที่เปรียบได้กับการสั่งสมหน่วยกิตทีละน้อย ย่อมสามารถละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ชื่อว่า สมุจเฉทปหาน การละกิเลสดังกล่าวทำให้เขาเป็นผู้บริสุทธิ์จากกิเลสอย่างแท้จริง

อันที่จริงกิเลสหรือบาปทุกอย่างเป็นสิ่งที่เกิดจากจิตที่ไม่ใส่ใจโดยแยบคายในอารมณ์ที่ตนชอบหรือไม่ชอบ แต่กิเลสหรือบาปย่อมถูกละได้ด้วยจิตที่ใส่ใจโดยแยบคายอันเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนานั่นเองเหมือนโคลนตมที่เกิดจากน้ำย่อมถูกชำระล้างด้วยน้ำ ดังคาถาที่โบราณาจารย์กล่าวว่า

ชเลน ภวติ ปงฺกํ ชเลเนว วิสุชฺฌติ
จิตฺเตน ภวติ ปาปํ จิตฺเตเนว วิสุชฺฌติ.[๑]

“โคลนเกิดจากน้ำ ย่อมสะอาดด้วยน้ำ ฉันใด
บาปเกิดจากจิต ย่อมหมดจดด้วยจิต ฉันนั้น”

---

[๑] พระจันทิมาเถระ ประเทศเมียนม่าร์

โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย

(ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้)

บางคนเศร้าโศกและรำพันคร่ำครวญเพราะพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก พวกเขาย่อมล่วงพ้นความทุกข์ใจเช่นนั้นได้ด้วยการเจริญสติ-ปัฏฐาน เช่น สันตติอำมาตย์ที่เศร้าโศกเพราะการเสียชีวิตของหญิงนักฟ้อน หรือนางปฏาจาราผู้เสียใจเพราะการเสียชีวิตของสามี บุตร และบิดามารดา ท่านเหล่านั้นฟังธรรมแล้วเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน ได้บรรลุธรรมในขณะฟังธรรมจบ โดยสันตติอำมาตย์บรรลุเป็นพระอรหันต์ ส่วนนางปฏาจาราเป็นพระโสดาบัน

พระธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์ตรัสสอนสันตติอำมาตย์ พบในคัมภีร์สุตตนิบาตว่า

ยํ ปุพฺเพ ตํ วิโสเสหิ ปจฺฉา เต มาหุ กิญฺจนํ
มชฺเฌ เจ โน คเหสฺสสิ อุปสนฺโต จริสฺสสิ.[๑]

“เธอจงทำกิเลสในอดีตให้เหือดแห้ง กิเลสในอนาคตอย่าได้มีแก่เธอ ถ้าเธอไม่ยึดมั่นในปัจจุบัน ก็จักเป็นผู้สงบไปได้”

---

[๑] ขุ. สุ. ๒๕.๙๕๕.๕๒๐

ข้อความของพระคาถานี้ มีดังนี้ คือ

คำว่า ยํ ปุพฺเพ ตํ วิโสเสหิ (เธอจงทำกิเลสในอดีตให้เหือดแห้ง) หมายความว่า กิเลสย่อมเกิดจากการระลึกถึงเรื่องอดีตที่เคยเห็น ได้ยิน สัมผัส หรือรู้ทางใจ และบุคคลควรรับรู้สภาวธรรมปัจจุบันเพื่อมิให้กิเลสดังกล่าวเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อบุคคลระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันอยู่ เขาไม่อาจคิดถึงอดีตได้ เพราะจิตรู้อารมณ์เดียวในขณะเดียวเท่านั้น และกิเลสที่เกิดจากการคิดถึงอดีตก็เกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากนี้ แม้ในขณะที่หวนระลึกถึงอดีตก็ควรกำหนดรู้จิตที่คิดฟุ้งซ่านไปอีกด้วย เมื่อสันตติอำมาตย์ฟังธรรมแล้วก็เจริญสติปัฏฐานในขณะฟัง โดยกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน คือ สภาวะเห็น ได้ยิน ความเข้าใจ ความตรึก หรือความปีติยินดี ฯลฯ พร้อมทั้งกำหนดรู้จิตที่คิดถึงอากัปกิริยาของหญิงนักฟ้อนที่เพิ่งดับไปโดยความเป็นสันตติปัจจุบัน

คำว่า ปจฺฉา เต มาหุ กิญฺจนํ (กิเลสในอนาคตอย่าได้มีแก่เธอ) หมายความว่า กิเลสมีความปรารถนาและความวิตกกังวลเป็นต้นย่อมเกิดจากการคิดถึงเรื่องอนาคต ผู้ปฏิบัติธรรมควรรับรู้สภาวธรรมปัจจุบันเพื่อมิให้กิเลสดังกล่าวเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบันอยู่ เขาไม่อาจคิดถึงอนาคตได้ และกิเลสที่เกิดจากการคิดถึงอนาคตก็เกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากนี้ แม้ในขณะที่หวนระลึกถึงอนาคตก็ควรกำหนดรู้จิตที่คิดฟุ้งซ่านไปอีกด้วย เมื่อสันตติอำมาตย์ฟังธรรมแล้วก็เจริญสติปัฏฐานในขณะฟัง โดยกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน พร้อมทั้งกำหนดรู้จิตที่ต้องการจะอยู่ร่วมกับหญิงนักฟ้อนต่อไป หรือจิตที่เศร้าโศกเพราะการพลัดพรากจากหญิงนักฟ้อนนั้น

ข้อความว่า มชฺเฌ เจ โน คเหสฺสสิ (ถ้าเธอไม่ยึดมั่นในปัจจุบัน) หมายความว่า นักปฏิบัติพึงเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันว่าเป็นเพียงรูปนาม ไม่ใช่บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เพื่อไม่ให้เกิดความยึดมั่นว่าเป็นตัวตนที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ และสวยงาม

เมื่อสันตติอำมาตย์ฟังธรรมพร้อมทั้งเจริญสติปัฏฐาน โดยกำหนดรูปนามปัจจุบันที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีต หรือใฝ่ฝันอนาคต และหยั่งเห็นสภาวธรรมรูปนามที่เกิดดับตามความเป็นจริงจนกระทั่งบรรลุมรรคญาณทั้ง ๔ ตามลำดับ ในที่สุดได้บรรลุอรหัตตผล ไม่ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสข้อความว่า อุปสนฺโต จริสฺสสิ (ก็จักเป็นผู้สงบไปได้)

พระธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์ตรัสสอนนางปฏาจารา พบในคัมภีร์ธรรมบทว่า

น สนฺติ ปุตฺตา ตาณาย น ปิตา นปิ พนฺธวา
อนฺตเกนาธิปนฺนสฺส นตฺถิ ญาตีสุ ตาณตา.
เอตมตฺถวสํ ญตฺวา ปณฺฑิโต สีลสํวุโต
นิพฺพานคมนํ มคฺคํ ขิปฺปเมว วิโสธเย.[๑]

“บุตรก็ป้องกันไม่ได้ บิดา หรือญาติก็ป้องกันไม่ได้ คนเราเมื่อถึงคราวจะตาย หมู่ญาติก็ป้องกันไม่ได้ เมื่อรู้ความจริงข้อนี้แล้ว คนฉลาดผู้สำรวมในศีลควรรีบชำระทางไปสู่พระนิพพานโดยพลัน”

---

[๑] ขุ. ธ. ๒๕.๒๘๘-๘๙.๖๖

ข้อความในพระคาถาแรกก่อให้เกิดความสังเวชแก่นางปฏาจารา โดยกล่าวว่าบุคคลอื่นเป็นที่พึ่งของตนไม่ได้ ส่วนข้อความหลังแสดงว่าตนเป็นที่พึ่งของตนด้วยการรักษาศีลและเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางไปสู่พระนิพพาน

นางปฏาจาราฟังธรรมนี้แล้วเกิดความสลดใจ ตั้งใจสมาทานศีลในขณะนั้น แล้วระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันที่ปรากฏชัดในขณะฟังธรรม จึงบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน

ความจริงพระอนาคามีเป็นผู้ละความโศกโดยสิ้นเชิง เพราะท่านละโทสะด้วยอนาคามิมรรค แต่พระโสดาบันยังละความโศกไม่ได้โดยสิ้นเชิง อย่างไรก็ตาม นางปฏาจาราสามารถละความโศกด้วยวิปัสสนาและโสดาปัตติมรรค แล้วบรรลุอนาคามิมรรคในเวลาไม่นานนัก ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] จึงกล่าวว่าท่านละความโศกได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน

ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย (ดับทุกข์และโทมนัสได้)

ทุกข์ คือ ความลำบากกาย เช่น เจ็บ ปวด ชา ส่วนโทมนัส คือ ความลำบากใจ เช่น เศร้าโศก ไม่สบายใจ ทุกข์และโทมนัสเหล่านี้ ย่อมดับไปด้วยการเจริญสติปัฏฐานจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน ดังเรื่องพระติสสเถระ พระที่ถูกเสือกิน ท้าวสักกะ และเทพสุพรหม ตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาของมหาสติปัฏฐานสูตร[๒] มีเรื่องเล่าไว้โดยย่อ ดังนี้

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๖๒

[๒] ที. อ. ๒.๓๖๒-๖๕

เรื่องบุตรเศรษฐีชื่อติสสะ : บุตรเศรษฐีคนหนึ่งชื่อติสสะ มอบเงิน ๔๐ โกฏิให้แก่น้องชายแล้วออกบวช ปฏิบัติธรรมในป่าแห่งหนึ่ง ฝ่ายน้องภรรยาเกรงว่าท่านจะลาสิกขาออกมาแบ่งสมบัติ จึงจ้างโจรไปฆ่า โจรพบท่านแล้วจับตัวไว้ท่านขอร้องโจรให้ไว้ชีวิตคืนหนึ่งเพื่อจะได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม และใช้ก้อนหินทุบขาทั้งสองข้างจนหัก โจรเห็นว่าท่านหนีไม่ได้แล้วจึงก่อกองไฟเฝ้าอยู่ ท่านกำหนดทุกขเวทนาที่แรงกล้าแล้วพิจารณาศีลอันหมดจด ได้เกิดความปีติปราโมทย์จนข่มทุกขเวทนาได้ไม่รู้สึกทุรนทุราย จากนั้นจึงเจริญวิปัสสนาตามลำดับจนบรรลุอรหัตตผลในยามรุ่งอรุณ

เรื่องภิกษุ ๓๐ รูป : ภิกษุ ๓๐ รูปเรียนกรรมฐานจากพระพุทธองค์แล้วไปปฏิบัติธรรมในวัดป่า ต่อมาเสือตัวหนึ่งจับพระไปกินวันละรูปในตอนรุ่งเช้า พระที่ถูกเสือจับไม่กล้าร้องบอกเพราะเกรงว่าจะรบกวนการปฏิบัติของภิกษุรูปอื่น พอถึงวันอุโบสถพบว่าพระหายไป ๑๐ รูป จึงตั้งกฎว่าพระที่ถูกเสือจับต้องร้องบอกให้พระรูปอื่นช่วย หลังจากนั้นพระรูปหนึ่งถูกเสือจับ จึงร้องขอความช่วยเหลือ พระรูปอื่นได้ยินเสียงร้องก็นำไม้เท้าและคบไฟมาแล้วตามรอยเสือไป เสือได้คาบพระไปถึงเหวขาดที่คนตามไปไม่ได้ แล้วเริ่มกินตั้งแต่ข้อเท้า ในขณะนั้นพระรูปอื่นร้องบอกว่า พวกเราช่วยเหลือไม่ได้แล้ว ท่านจงปฏิบัติธรรมตามสมควรเถิด พระหนุ่มได้ยินดังนั้นก็ได้กำหนดทุกขเวทนา แล้วข่มเวทนาอันแรงกล้าได้ด้วยปีติปราโมทย์ที่เกิดจากการพิจารณาศีลของตน จากนั้นจึงเจริญสติระลึกรู้รูปนามจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันเมื่อถูกเสือกินถึงข้อเท้า เป็นพระสกทาคามีเมื่อถูกกินถึงหัวเข่า เป็นพระอนาคามีเมื่อถูกกินถึงสะดือ และเป็นพระอรหันต์ก่อนจะถูกกินหัวใจ

เรื่องท้าวสักกะ : วันหนึ่งท้าวสักกะเห็นบุพนิมิตของการเคลื่อนไปจากเทวโลก คือ ดอกไม้ทิพย์เหี่ยว ผ้าทิพย์ซีดหมอง เหงื่อไหลจากรักแร้ ผิวพรรณไม่สวยงาม และไม่รื่นรมย์ในนิวาสถานของตน พระองค์ตกใจกลัวความตายที่กำลังจะเกิดขึ้นภายใน ๗ วัน และกลัวว่าจะปรากฏท้าวสักกะองค์ใหม่ที่มีอานุภาพยิ่งกว่าตน อีกทั้งกลัวว่าบุคคลอื่นจะครอบครองสมบัติพัสถานของตน จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วทูลถามปัญหาว่า “มนุษย์และเทวดาปรารถนาอยู่อย่างเป็นสุขปราศจากทุกข์ แต่เหตุใดจึงมักประสบกับทุกข์อยู่เสมอ” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “มนุษย์และเทวดาปรารถนาอยู่อย่างเป็นสุข แต่อยู่เป็นสุขไม่ได้ แม้ไม่ต้องการประสบกับทุกข์ก็ยังพบอยู่ เพราะสังโยชน์ ๒ อย่าง คือ อิสสา ความริษยาคนอื่น และมัจฉริยะ ความตระหนี่ ไม่อยากให้คนอื่นเป็นสุขเหมือนตน”

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสตอบดังนี้แล้ว ได้ตรัสสักกปัญหสูตรแก่ท้าวสักกะ ในพระสูตรนั้นพระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาที่ควรเสพและไม่ควรเสพ ท้าวสักกะฟังธรรมแล้วได้กำหนดรู้เวทนาที่ไม่ควรเสพซึ่งอาศัยกามคุณ (เคหสิตเวทนา) แล้วละเวทนานั้นได้ พร้อมทั้งเจริญเวทนาที่ควรเสพซึ่งอาศัยกุศล (เนกขัมมสิตเวทนา) ในที่สุดได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ท่านไม่ต้องไปเกิดในภพอื่นด้วยกำลังของกุศลที่บรรลุธรรม จึงดับทุกข์และโทมนัสได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน

เรื่องเทพสุพรหม : วันหนึ่งเทพสุพรหมห้อมล้อมด้วยนางอัปสรหนึ่งพันเที่ยวชมสวนนันทวันในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ นางอัปสรห้าร้อยนางตามเก็บดอกไม้อยู่ได้หมดบุญแล้วไปเกิดในนรก เทพสุพรหมพิจารณาเห็นพวกนางจุติจากสวรรค์ไปเกิดในนรก ก็เกิดความสังเวชใจ แล้วพิจารณาตนเองกับนางอัปสรอีกห้าร้อยนาง ก็ทราบว่าทั้งหมดจะไปเกิดในนรกอีก ๗ วันถัดไป ท่านสะดุ้งกลัวนิรยภัยยิ่งนักจึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทูลถามปัญหาว่า "จิตของข้าพระองค์สะดุ้งกลัวนิรยทุกข์ที่จะบังเกิดแก่ตนและที่เกิดแล้วแก่ผู้อื่น ขอพระองค์โปรดตรัสบอกทางระงับความสะดุ้งกลัวเถิด" ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสแสดงธรรม ๔ ประการว่าเป็นทางระงับความสะดุ้งกลัว คือ

๑. โพธิ	อริยมรรคมีองค์ ๘
๒. ตบะ	ความเพียรเผากิเลส คือ สัมมัปปธาน ๔ อันเป็นเหตุแห่งการบรรลุมรรค
๓. อินทรีย์สังวร	การสำรวมอินทรีย์ มิให้เกิดกิเลสทางทวาร ๖ คือ สังวรศีลทั้งหมดที่มีสติสังวรเป็นประธาน
๔. สัพพนิสสัคคะ	การละกิเลสทั้งหมด คือ พระนิพพาน

เทพสุพรหมและนางอัปสรสดับธรรมเทศนานี้แล้ว ได้เจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันที่จัดเป็นอินทรีย์สังวร ซึ่งประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ และมีความเพียรเผากิเลสที่นับเข้าในสัมมาวายามะ ในที่สุดบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันพร้อมกับนางอัปสรทั้งห้าร้อยนาง ท่านและนางอัปสรดำรงอยู่ในภพเดิมของตนด้วยมรรคกุศลที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน จึงดับทุกข์และโทมนัสของการไปเกิดในนิรยภูมิได้

ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย

(บรรลุอริยมรรค เห็นแจ้งพระนิพพานได้)

การบรรลุอริยมรรค คือ การรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยมรรคญาณ (ปัญญาที่ประกอบกับมรรคจิต) ส่วนการเห็นแจ้งพระนิพพาน คือ การรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยผลญาณ (ปัญญาที่ประกอบกับผลจิต) ตามที่กล่าวไว้ในในคัมภีร์ฎีกาของมูลปัณณาสก์ว่า

> ญายสฺสาติ อคฺคมคฺคสฺส ตติยมคฺคสฺส จ ฯเปฯ ผลญาเณน วา ปจฺจกฺขกรณํ สนฺธาย วุตฺตํ นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยายาติ.[๑]
>
> "คำว่า ญายสฺส (อริยมรรค) คือ อรหัตตมรรค และมรรคที่ ๓ [อนาคามิมรรค]...อีกนัยหนึ่ง คำว่า นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย (เห็นแจ้งพระนิพพานได้) กล่าวไว้โดยหมายถึงการหยั่งเห็นโดยประจักษ์ด้วยผลญาณ"



[๑] ม. ฏี. ๑.๔๑๘

สติปัฏฐาน ๔

กตเม จตฺตาโร. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

๑. กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

๒. เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

๓. จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

๔. ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

“สติปัฏฐานสี่คืออะไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้

๑. ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๒. ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๓. ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๔. ตามรู้ในสภาวธรรมว่าเป็นสภาวธรรมอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่”

ในพระสูตรนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ

๑. กายานุปัสสนา การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่และ ๑๔ หมวดย่อย คือ

- หมวดอานาปานะ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
- หมวดอิริยาบถ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน
- หมวดสัมปชัญญะ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้เป็นต้นร่วมไปกับอิริยาบถใหญ่
- หมวดปฏิกูลมนสิการ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกูลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วยผม ขน เป็นต้น
- หมวดธาตุมนสิการ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม
- หมวดนวสิวถิกะ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภทมีซากศพที่พองอืด เป็นต้น

๒. เวทนานุปัสสนา การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)

๓. จิตตานุปัสสนา การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นจิตที่ประกอบด้วยโลภะ เป็นต้น

๔. ธรรมานุปัสสนา การกำหนดรู้สภาวธรรมว่าเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

- หมวดนิวรณ์ การกำหนดรู้นิวรณ์ ๕
- หมวดขันธ์ การกำหนดรู้ขันธ์ ๕
- หมวดอายตนะ การกำหนดรู้อายตนะ ๑๒
- หมวดโพชฌงค์ การกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗
- หมวดสัจจะ การกำหนดรู้อริยสัจ ๔

ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] กล่าวว่าสติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละวิปัลลาสทั้ง ๔ เป็นหลักว่า

๑. กายานุปัสสนา ละสุภสัญญา คือ ความสำคัญว่าสวยงาม
๒. เวทนานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นสุข
๓. จิตตานุปัสสนา ละนิจจสัญญา คือ ความสำคัญว่าเที่ยง
๔. ธรรมานุปัสสนา ละอัตตสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๖๙

ความหมายของ 'สติปัฏฐาน'

คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปัฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม

คำว่า สติปฏฺฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของ สติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม ตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่า "ที่ตั้ง" ลง ยุ ปัจจัยในอธิกรณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติฏฺฐาติ เอตฺถาติ ปฏฺฐานํ, สติยา ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ (สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

๒. สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่วงความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่า "สภาวะที่พึงตั้งไว้" ลง ยุ ปัจจัยในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺฐเปตพฺพนฺติ ปฏฺฐานํ, สติยา ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ (สติ-ปัฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓. สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น ตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่า "เข้าไปตั้งไว้" หรือ "ตั้งไว้มั่น" ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺฐาตีติ ปฏฺฐานํ, สติเยว ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ (สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรคคือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า "เข้าไป, แล่นไป" หรือ "ยิ่ง, มั่นคง"

ในที่นี้ใช้ความหมายที่ ๓ ดังปรากฏในอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตร[๑]

ธรรมที่ประกอบร่วมกับสติ

ในการเจริญสติปัฏฐานนั้นมิใช่มีเพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบร่วม อันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้จึงตรัสธรรมทั้ง ๓ ประการที่เกิดร่วมกับสติว่า อาตาปี สมฺปชาโน สติมา (มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ)

นอกจากธรรม ๓ ประการนั้น พระพุทธองค์ยังแสดงสมาธิไว้โดยอ้อมด้วยเพราะสมาธิเกิดจากสติที่ต่อเนื่อง และเป็นเครื่องพัฒนาให้ปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ การแสดงสมาธิโดยอ้อมนี้เป็นสำนวนทางภาษาอย่างหนึ่งที่เรียกว่า มิคปทวลัญชนนัย คือ นัยที่เหมือนรอยเท้าเนื้อ หมายความว่า เมื่อนายพรานติดตามเนื้อไป พบรอยเท้าเนื้ออยู่ข้างหน้าแผ่นหินและถัดไปจากแผ่นหิน ก็อนุมานรู้ว่าเนื้อได้วิ่งเหยียบแผ่นหินไป ฉันใด แม้พระพุทธองค์จะตรัสสติและปัญญาไว้เท่านั้น ก็เป็นอันตรัสสมาธิไว้โดยอ้อม ฉันนั้น เพราะสติเป็นเหตุเกิดสมาธิ และสมาธิเป็นเหตุเกิดปัญญา ดังคัมภีร์ฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๖๗-๖๘, ที. ฏี. ๒.๓๕๗-๕๙

สติคฺคหเณเนว เจตฺถ สมาธิสฺสาปิ คหณํ ทฏฺฐพฺพํ ตสฺสา สมาธิกฺขนฺเธ สงฺคหิตตฺตา.[๑]

"อนึ่ง พึงทราบการถือเอาแม้สมาธิในเรื่องนี้ด้วยการกล่าวถึงสติ เพราะสตินั้นนับเข้าในสมาธิขันธ์"

ธรรมทั้ง ๔ ประการข้างต้น คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นองค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐาน กล่าวคือ วิริยะทำให้นักปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและใจ สติเป็นเครื่องระลึกรู้ตามกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง สมาธิทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ จัดว่าเป็นวิปัสสนาขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ปัญญาทำให้หยั่งเห็นลักษณะพิเศษของสภาวธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจนว่ามีเพียงรูปนามที่ไม่ใช่บุคคล เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ธรรม ๔ ประการเหล่านี้เหมือนกล้องจุลทัศน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าว

---

[๑] ที. ฏี. ๒.๓๖๘

กาเย กายานุปสฺสี (ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูป)

คำว่า กาเย (ในกองรูป) แสดงฐานะแห่งการตามรู้ในกองรูป มิใช่ตามรู้ในเวทนา จิต หรือสภาวธรรม ส่วนคำว่า กาย ใน กายานุปสฺสี (ตามรู้ว่าเป็นกองรูป) แสดงอาการของการตามรู้ว่าเป็นเพียงกองรูปที่ไม่ใช่บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี แม้คำว่า เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี เป็นต้นก็มีนัยเดียวกัน[๑]

อนึ่ง คำว่า กาเย ประกอบวิภัตติเอกพจน์ไว้ เพราะศัพท์ที่แสดงถึงหมู่มักใช้เป็นรูปเอกพจน์ และอาการที่ไม่สวยงามก็เป็นการยึดถือกองรูป ส่วนคำว่า จิตฺเต (ในจิต) ประกอบวิภัตติเอกพจน์ เพราะนับรวมจิตที่มีหลายประเภทไว้เป็นอย่างเดียวด้วยการรู้อารมณ์เหมือนกัน นอกจากนี้ คำว่า เวทนาสุ (ในเวทนาทั้งหลาย) ประกอบวิภัตติพหูพจน์ไว้ เพราะควรตามรู้เวทนาที่ต่างกันโดยความเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ส่วนคำว่า ธมฺเมสุ (ในสภาวธรรมทั้งหลาย) ประกอบวิภัตติพหูพจน์ เพราะควรตามรู้สภาวธรรมหลายประเภททีละอย่าง[๒]

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๗๑

[๒] ที. ฏี. ๒.๓๖๔

การตามรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูปเป็นต้นตามที่กล่าวไว้ในพระสูตรนี้แสดงถึงการรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ คือ ภายในเสี้ยววินาทีที่กำลังเกิดขึ้น ความจริงแล้วปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร ๖ มีสภาวะหมดจดเหมือนผ้าใหม่ที่ไม่เปื้อนฝุ่นธุลี เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง อารมณ์ดังกล่าวก็จะไม่แปดเปื้อนด้วยกิเลสธุลี แต่ถ้ามิได้กำหนดรู้เท่าทันก็จะยึดมั่นรูปนามปัจจุบันด้วยกิเลสธุลีว่าเป็นเรา ของเรา เป็นบุรุษ สตรี โดยยึดมั่นด้วยตัณหาที่เรียกว่า กามุปาทาน และยึดมั่นด้วยทิฏฐิที่เรียกว่า ทิฏฐุปาทาน สีลัพพตุปาทาน และอัตตวาทุปาทาน อุปาทานเหล่านี้ย่อมเป็นเหตุให้เกิดภพ ชาติ ชรา และมรณะเป็นต้นสืบไป

ส่วนอารมณ์ที่เป็นอดีตหรืออนาคตไม่ใช่สิ่งที่นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ เพราะอดีตเหมือนความฝันไม่มีจริง อนาคตก็เป็นจินตนาการที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง ความจริงของชีวิตมีปรากฏในปัจจุบันขณะเท่านั้น เปรียบดั่งคนที่แหงนหน้ามองท้องฟ้าเมื่อสายฟ้าแลบอยู่ จะเห็นประจักษ์ความแปรปรวนนั้นได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันว่า

อตีตํ นานฺวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ
ยทตีตํ ปหีนํ ตํ อปฺปตฺตญฺจ อนาคตํ.
ปจฺจุปฺปนฺนญฺจ ยํ ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ
อสํหีรํ อสํกุปฺปํ ตํ วิทฺวา อนุพฺรูหเย.[๑]

---

[๑] ม. อุ. ๑๔.๒๗๒.๒๔๑

"อดีตดับไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง จึงไม่ควรคำนึงถึงอดีต ไม่มุ่งหวังอนาคต พึงเจริญวิปัสสนาญาณให้รู้แจ้งสภาวธรรมที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ อันตัณหาทิฏฐิไม่อาจฉุดรั้ง และทำให้วิบัติได้"

ตสฺมาติห พาหิย เอวํ สิกฺขิตพฺพํ. ทิฏฺเฐ ทิฏฺฐมตฺตํ ภวิสฺสติ, สุเต สุตมตฺตํ ภวิสฺสติ, มุเต มุตมตฺตํ ภวิสฺสติ, วิญฺญาเต วิญฺญาตมตฺตํ ภวิสฺสติ. เอวญฺหิ เต พาหิย สิกฺขิตพฺพํ.[๑]

"ดูกรพาหิยะ เพราะเหตุนั้นแล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่าเมื่อเห็น จักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยิน จักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ้น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางจมูก ลิ้น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางใจ ดูกรพาหิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้"

อทสฺสนโต อายนฺติ ภคฺคา คจฺฉนฺตฺยทสฺสนํ
วิชฺชุปฺปาโทว อากาเส อุปฺปชฺชนฺติ วยนฺติ จ.[๒]

"ขันธ์ทั้งหลายมาโดยไม่ปรากฏ ดับแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้นและเสื่อมไป เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น"

---

[๑] ขุ. อุ. ๒๕.๑๐.๑๐๑

[๒] ขุ. มหา. ๒๙.๑๐.๓๕, วิสุทฺธิ. ๒.๒๙๔



อาตาปี (มีความเพียรเผากิเลส)

คำว่า อาตาปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส คือ มีความเพียรชอบ ที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน จัดว่า

- มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ฯลฯ

- มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลใหม่อย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ

- มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปัฏฐานเป็นกุศลที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน

- มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จัดว่าได้เพิ่มพูนภาวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการสั่งสมสติ สมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม

สมฺปชาโน (มีปัญญาหยั่งเห็น)

คำว่า สมฺปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง จำแนกเป็น

๑. สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี

๒. สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

ลักษณะพิเศษของรูปกับนามนั้น เหมือนรูปร่างหน้าตาทางกายภาพของสัตว์แต่ละพันธุ์ เช่น ลิง มีหัวมีตัวอย่างลิง เสือมีหัวมีตัวมีหางมีลายอย่างเสือ ช้างก็มีหัวมีตัวมีงวงมีงาอย่างช้าง ฯลฯ สัตว์แต่ละตัวมีลักษณะเฉพาะทางพันธุกรรมของตนเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกให้รู้ว่าต่างจากสัตว์ประเภทอื่นๆ

ในทำนองเดียวกัน รูปนามที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง เช่น ลักษณะเฉพาะของสี ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของเสียง ลักษณะเฉพาะของเสียง ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของกลิ่น ลักษณะเฉพาะของกลิ่น ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของรส ลักษณะเฉพาะของรส ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของสัมผัสคือความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความโลภมีลักษณะทะยานอยาก แต่ศรัทธามีลักษณะผ่องใสความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ แต่เมตตามีลักษณะอ่อนโยนปรารถนาดี ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย แต่สมาธิมีลักษณะตั้งมั่น เป็นต้น

ความจริงรูปนามเหล่านี้ไม่มีชื่อเรียก เกิดดับตามเหตุปัจจัยอยู่ในทวารทั้ง ๖ ต่อมาเพื่อสื่อความหมายกัน มนุษย์ได้คิดค้นตั้งชื่อให้กับธรรมชาติเหล่านี้ว่า สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง โลภ โกรธ รัก ชัง เป็นต้น ถึงแม้ว่าแต่ละภาษาจะตั้งชื่อไว้ต่างกัน แต่รูปนามเหล่านี้ จะคงสภาพเดิมของมันอยู่เสมอไม่เปลี่ยนแปร ลักษณะแข็งอันปรากฏที่ฝ่าพระหัตถ์ของพระราชาในขณะกำเหรียญทอง ไม่ต่างจากความแข็งที่ปรากฏในฝ่ามือของยาจกในขณะกำเศษเงินที่คนโยนให้ ความโลภของคนไม่ต่างจากความโลภของสัตว์ ความโกรธของคนไทย ฝรั่ง จีน แขก เป็นแบบเดียวกันหมด ดังนั้น รูปนามทุกอย่างที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ จึงมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวตามสภาวะของตน

ส่วนลักษณะทั่วไปนั้น เกี่ยวกับรูปนามทุกอย่างที่เกิดในทุกทวารทั้งภายในและภายนอก มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทุกสรรพสิ่งในสากลจักรวาลล้วนตกอยู่ในลักษณะทั่วไปอันได้แก่ ความไม่เที่ยง คือความเกิดขึ้นแล้วดับไปไม่จีรังยั่งยืน ความทุกข์ คือความทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมที่เริ่มเกิดขึ้น ความไม่ใช่ตัวตน คือความไม่อยู่ในอำนาจของตนที่ต้องการจะเที่ยงและเป็นสุขเสมอ ลักษณะทั่วไปนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไตรลักษณ์ คือลักษณะ ๓ ประการดังกล่าวนั้น

สมมุติบัญญัติที่ทุกคนรับรู้ในเวลาทั่วไปนั้น เปรียบเสมือนเปลือกไม้ สภาวลักษณะของรูปนามเหมือนเนื้อไม้ สามัญญลักษณะเหมือนแก่นไม้ โดยปกติเราต้องถากเปลือกไม้และเนื้อไม้ออกก่อน จึงจะได้แก่นไม้ ในทำนองเดียวกัน เราต้องเพิกถอนสมมุติบัญญัติก่อน แล้วรับรู้สภาวลักษณะเป็นเบื้องแรก ต่อมาจึงจะหยั่งรู้สามัญญลักษณะ

สติมา (มีสติ)

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท

สติเหมือนการสีไม้อย่างต่อเนื่อง สมาธิเหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสีไม้ ปัญญาเหมือนไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือในอินทรีย์ทั้ง ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาก็เป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนี้เป็นต้น อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

การเจริญสติจึงมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญาต่อมา อุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนก้นย่อมแสดงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำได้ หรือเหมือนการกกไข่ของแม่ไก่เป็นเวลานาน ย่อมจะทำให้ยางเหนียวคือตัณหาเหือดแห้งไป ทำให้จงอยปากและกรงเล็บที่เหมือนวิปัสสนาญาณของลูกไก่แข็งขึ้น และในที่สุดลูกไก่คือเหล่าสัตว์ก็จะเจาะเปลือกไข่ที่เหมือนอวิชชาซึ่งห่อหุ้มตนไว้ออกจากฟองไข่คือภพได้ สมกับพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่าปัญญาเกิดจากสมาธิว่า

สีลปริภาวิโต สมาธิ มหปฺผโล โหติ มหานิสํโส. สมาธิปริภาวิตา ปญฺญา มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา. ปญฺญาปริภาวิตํ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมุจฺจติ. เสยฺยถิทํ. กามาสวา ภวาสวา อวิชฺชาสวา.[๑]

“สมาธิที่อบรมด้วยศีล มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่อบรมด้วยสมาธิ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่อบรมด้วยปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”

สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ. สมาหิโต ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยถาภูตํ ปชานาติ. กิญฺจ ยถาภูตํ ปชานาติ. รูปสฺส สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ, เวทนาย สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ, สญฺญาย สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ, สงฺขารานํ สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ, วิญฺญาณสฺส สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ.[๒]

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งอะไรตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งความเกิดขึ้นและดับไปของรูป ความเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา ความเกิดขึ้นและดับไปของสัญญา ความเกิดขึ้นและดับไปของสังขาร ความเกิดขึ้นและดับไปของวิญญาณ”

---

[๑] ที. มหา. ๑๐.๑๔๒.๗๓

[๒] สํ. ข. ๑๗.๕.๑๒

วิเนยฺย (ข่ม)

คำว่า วิเนยฺย (ข่ม) หมายความว่า ในทุกขณะที่เจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน นักปฏิบัติย่อมกำจัดกิเลสโดยความเป็นตทังคปหาน คือ ละได้ชั่วขณะ หมายความว่า ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นในขณะนั้น เพราะกิเลสที่เป็นอกุศลเหมือนความมืด ส่วนสติเป็นกุศลเหมือนความสว่างที่ซับความมืดให้หายไป

นอกจากนี้ นักปฏิบัติย่อมกำจัดกิเลสโดยความเป็นวิกขัมภนปหาน คือ ละได้ด้วยการข่มไว้ หมายความว่า สมาธิที่ได้รับการอุปถัมภ์จากวิริยะ สติ และปัญญา ย่อมทำให้จิตละเอียดอ่อน แม้นักปฏิบัติจะมิได้เจริญสติในบางขณะก็ไม่เกิดความโลภหรือความโกรธเหมือนในเวลามิได้ปฏิบัติธรรม แม้ในบางขณะที่ขาดสติเผลอคิดถึงบางเรื่องในอดีตหรืออนาคตก็ไม่เกิดกิเลสดังกล่าว เพราะสมาธิจะข่มกิเลสไว้

ข้อความดังกล่าวปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาเนตติปกรณ์ว่า

วิเนยฺยาติ ตทงฺควินเยน วา วิกฺขมฺภนวินเยน วา วินยิตฺวา.[๑]

“คำว่า วิเนยฺย (ข่ม) คือ ข่มไว้ด้วยการข่มโดยตทังคปหาน หรือด้วยการข่มโดยวิกขัมภนปหาน”

---

[๑] เนตฺติ. อ. หน้า ๑๐๕

โลเก (ในโลก)

คำว่า โลเก (ในโลก) หมายถึง โลกแห่งสภาวธรรมที่กำหนดรู้ หรือ อุปาทานขันธ์ ๕ อันได้แก่

๑. รูป สภาวะแปรปรวนชัดเจนเมื่อประสบกับความเย็นและความร้อนเป็นต้น

๒. เวทนา สภาวะรู้สึก

๓. สัญญา สภาวะหมายรู้

๔. สังขาร สภาวะปรุงแต่ง

๕. วิญญาณ สภาวะรับรู้สิ่งต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

อภิชฺฌาโทมนสฺสํ (อภิชฌาและโทมนัส)

คำว่า อภิชฺฌาโทมนสฺสํ (อภิชฌาและโทมนัส) คือ ความโลภที่เกิดขึ้นเมื่อพบกับอารมณ์ที่ตนชอบใจ และความโกรธที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในเวลาที่มิได้เจริญสติปัฏฐาน

คำว่า อภิชฺฌา แปลตามศัพท์ว่า ความละโมบ แต่โดยทั่วไปหมายถึงความยินดีอยากได้สมบัติผู้อื่น พิจารณาโดยองค์ธรรมคือ โลภเจตสิก ส่วนคำว่า โทมนสฺส ซึ่งเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าความเสียใจนั้น มีองค์ธรรมคือเวทนาเจตสิกที่เกิดทางใจ แต่ในที่นี้หมายถึงโทสเจตสิกเพราะพระพุทธ-องค์ทรงแสดงกามฉันทนิวรณ์ด้วยคำว่า อภิชฺฌา และตรัสพยาปาทนิวรณ์ด้วยคำว่า โทมนสฺส นิวรณ์ (เครื่องกั้นกุศล) ทั้งสองอย่างนี้มีกำลังมากในนิวรณ์ ๕ จะเห็นได้ว่าคนทั่วไปมักคิดถึงสิ่งที่เป็นอกุศลมากกว่าสิ่งที่เป็น

กุศล และส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องที่ตนชอบใจหรือไม่ชอบใจ ดังคัมภีร์เนตติ-อรรถกถากล่าวว่า

อภิชฺฌาคฺคหเณน เจตฺถ กามจฺฉนฺโท, โทมนสฺสคฺ-คหเณน พฺยาปาโท คหิโตติ นีวรเณสุ พลวธมฺมทฺวยปฺปหาน-ทสฺสเนน นีวรณปฺปหานํ วุตฺตนฺติ กายานุปสฺสนาสติปฏฺฐานสฺส ปหานงฺคํ ทสฺสิตํ.[๑]

"อนึ่งพระพุทธเจ้าทรงหมายเอากามฉันทะด้วยพระดำรัสว่า อภิชฺฌา และพยาบาทด้วยพระดำรัสว่า โทมนสฺสํ ดังนั้นจึงตรัสการละนิวรณ์ทั้งหลายโดยแสดงการละนิวรณ์ธรรมสองประการที่มีกำลัง เพราะเหตุนั้นจึงทรงแสดงองค์ประกอบที่ควรละของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้"



[๑] เนตฺติ. อ. หน้า ๑๐๕

อปฺปมาทรตา โหถ สจิตฺตมนุรกฺขถ
ทุคฺคา อุทฺธรถตฺตานํ ปงฺเก สนฺโนว กุญฺชโร.

ขุ. ธ. ๒๕.๓๒๗.๗๓

พวกเธอจงยินดีในความไม่ประมาท จงเฝ้ารักษาจิตของตน จงถอนตนออกจากหล่มกิเลส เหมือนช้างติดหล่มถอนตัวขึ้น ฉะนั้น



กายานุปัสสนา

การกำหนดรู้กองรูป

อานาปานสฺสตี ยสฺส ปริปุณฺณา สุภาวิตา
อนุปุพฺพํ ปริจิตา ยถา พุทฺเธน เทสิตา
โสมํ โลกํ ปภาเสติ อพฺภา มุตฺโตว จนฺทิมา.

ขุ. เถร. ๒๖.๕๔๘.๓๕๐

ผู้ใดเจริญสติในลมหายใจเข้าออกอย่างบริบูรณ์ สั่งสมไว้ตามลำดับดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ เขาย่อมยังโลกนี้ให้สว่างไสว เพียงดังพระจันทร์พ้นจากกลีบเมฆ

๑



อานาปานะ

การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

สถานที่ปฏิบัติธรรมและการนั่งกรรมฐาน

กถญฺจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรญฺญคโต วา รุกฺขมูลคโต วา สุญฺญาคารคโต วา นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา อุชุํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฺ-ฐเปตฺวา.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่อย่างไรเล่า คือ ภิกษุในพระศาสนานี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ หรือไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า"

พระพุทธองค์ทรงระบุสถานที่ปฏิบัติธรรมไว้ ๓ แห่ง คือ ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง (บ้านร้างที่ไม่มีคนอยู่) เพื่อแสดงสถานที่เงียบสงัดเหมาะแก่ผู้ปฏิบัติใหม่ สำหรับผู้มีสมาธิมั่นคงแล้วอาจปฏิบัติธรรมได้ในทุกที่

ในทีฆนิกาย สังคีติสูตร[๑] พระสารีบุตรกล่าวถึงอาวุธ ๓ ประการ คือ

๑. สุตาวุธ อาวุธคือการฟัง หมายถึง ความเข้าใจในพระพุทธพจน์ซึ่งได้จากการฟังนั้นเป็นอาวุธป้องกันศัตรูกิเลส เพราะเป็นเหตุให้ละอกุศล เจริญกุศล และรักษาตนให้หมดจด

๒. ปวิเวกาวุธ อาวุธคือความสงัด หมายถึง ความสงัดทางกายที่เรียกว่า กายวิเวก ความสงัดทางใจที่เรียกว่า จิตตวิเวก และความสงัดจากอุปธิที่เรียกว่า อุปธิวิเวก

๓. ปัญญาวุธ อาวุธคือปัญญา หมายถึง ปัญญาฝ่ายโลกิยะและโลกุตตระ

ดังนั้น ความสงัดทางกายจากการปลีกวิเวกไม่ระคนด้วยหมู่คณะ จึงจัดเป็นอาวุธสำคัญประการหนึ่งในการต่อสู้กับศัตรูกิเลส

พระพุทธองค์ทรงเน้นการนั่งกรรมฐานในหมวดอานาปานะนี้เพราะลมหายใจเข้าออกมักปรากฏชัดในเวลานั่งมากกว่าเวลาเดินหรืออิริยาบถอื่น แต่เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิแก่กล้าแล้วก็จะสามารถเจริญอานาปานสติภาวนาได้ในทั้ง ๔ อิริยาบถ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน ตามสมควร

---

[๑] ที. ปา. ๑๑.๓๐๕.๑๙๖

ท่าในการนั่งกรรมฐานมี ๓ แบบ คือ

๑. ท่านั่งแบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ (full-lotus position) คือ วิธีนั่งคู้เข่าทั้งสองข้างให้แนบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว้กันทับฝ่าเท้า ท่านั่งแบบนี้นิยมมากในอินเดีย แต่คนในท้องถิ่นอื่นมักนั่งท่านี้ได้ไม่นาน เพราะสภาวะปวดส่งผลให้มีเวทนากล้า (คำว่า นั่งขัดสมาธิ อ่านว่า นั่งขัดสะหฺมาด ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ หน้า ๕๗๐ ไม่อ่านว่า นั่งขัดสมา-ทิ ซึ่งหมายถึง นั่งเพื่อให้เกิดสมาธิ)

๒. ท่านั่งแบบซ้อนขา (half-lotus position) คือ วิธีนั่งคล้ายแบบแรกแต่ใช้ขาขวาวางซ้อนทับขาซ้าย การนั่งท่านี้นิยมโดยทั่วไปในประเทศไทย เป็นแบบที่อาจก่อให้เกิดสภาวะเหน็บชาได้ง่าย

๓. ท่านั่งแบบเรียงขา (easy position) คือ วิธีนั่งคล้ายข้างต้นแต่จะวางขาเรียงกันกับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านนอก ขาขวาอยู่ด้านใน การนั่งท่านี้นิยมมากในประเทศพม่า มีข้อดีคือจะส่งผลให้เกิดทุกขเวทนาช้าเพราะไม่ได้ทับขาไว้เหมือนการนั่งซ้อนขา

นอกจากนี้ นักปฏิบัติอาจนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ตามสมควรแก่กายภาพของแต่ละคน

วิธีเจริญอานาปานสติภาวนา

โส สโตว อสฺสสติ. สโตว ปสฺสสติ.

๑. ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ. ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ.

๒. รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ. รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ.

๓. สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

๔. ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

“ภิกษุนั้นมีสติอยู่ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น

๓. เธอย่อมสำเหนียก (ตระหนัก) ว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจออก

๔. เธอย่อมสำเหนียก(ตระหนัก)ว่า เราจักระงับลมหายใจขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจออก”

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เจริญสติตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ในเวลาปฏิบัติควรตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนตามปกติ อย่าหายใจเร็วๆ แรงๆเพื่อให้ลมหายใจปรากฏชัดเจน อย่าปรุงแต่งเร่งรัด หรือคาดหมายให้ลมหายใจยาวหรือสั้นบางคนหายใจสั้น บางคนหายใจยาว โดยคล้อยตามกายภาพและความเคยชิน ขอให้ตั้งสติระลึกรู้ว่า ลมหายใจเป็นเพียงกองรูปอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ประกอบด้วยความเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนสติที่ประกอบกับจิต เป็นผู้กำหนดรู้

ข้อความว่า “ภิกษุนั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก” เป็นแนวทางในการเจริญอานาปานสติกรรมฐานโดยย่อ ส่วนวิธีปฏิบัติที่กล่าวไว้ในข้อ ๑-๔ เป็นปรากฏการณ์ที่ประจักษ์แก่นักปฏิบัติตามลำดับสมาธิ ดังแสดงไว้โดยตรงในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคและวิสุทธิมรรค กล่าวคือ ผู้ที่เจริญสติตามรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องโดยบริกรรมว่า “เข้าหนอ” “ออกหนอ” เมื่อสมาธิมีกำลังเพิ่มขึ้น นักปฏิบัติย่อมรับรู้ว่าหายใจเข้า/ออกยาว หรือหายใจเข้า/ออกสั้น ในเวลาต่อมาจะรับรู้เบื้องต้นท่ามกลาง และที่สุดของกองลมอย่างชัดเจน และในที่สุด ย่อมรู้ถึงการผ่อนกองลมหยาบให้เหลือเพียงกองลมละเอียดอย่างต่อเนื่อง

ขอนำข้อความที่แสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคและวิสุทธิมรรคมากล่าวถึงในที่นี้เพื่อความชัดเจน ดังนี้

อิทานิ เยหากาเรหิ สโตการี โหติ, เต ทสฺเสตุํ ทีฆํ วา อสฺสสนฺโตติอาทิมาห. วุตฺตญฺเหตํ ปฏิสมฺภิทายํ[๑] "โส สโตว อสฺสสติ สโต ปสฺสสตี"ติ เอตสฺเสว วิภงฺเค-

"พาตฺตึสาย อากาเรหิ สโตการี โหติ. ทีฆํ อสฺสาสวเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตํ อวิกฺเขปํ ปชานโต สติ อุปฏฺฐิตา โหติ. ตาย สติยา เตน ญาเณน สโตการี โหติ. ทีฆํ ปสฺสาสวเสน ฯเปฯ ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสาสวเสน. ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสาส-วเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตํ อวิกฺเขปํ ปชานโต สติ อุปฏฺฐิตา โหติ. ตาย สติยา เตน ญาเณน สโตการี โหตี"ติ.[๒]

"บัดนี้ ภิกษุนั้นเป็นผู้เจริญสติตามรู้ด้วยอาการใด พระผู้มี-พระภาคตรัสว่า ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต (เมื่อหายใจเข้ายาวย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว) เป็นต้น เพื่อแสดงอาการ[แห่งการเจริญสติ]นั้น ดังข้อความในวิภังค์ (คำอธิบาย) ของคำว่า โส สโตว อสฺสสติ สโต ปสฺสสติ (ภิกษุนั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก) นั้นในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

[๑] ขุ. ปฏิ. ๓๑.๑๖๕.๑๘๘

[๒] วิสุทฺธิ. ๑.๒๙๕

'ภิกษุเป็นผู้เจริญสติตามรู้ด้วยอาการ ๓๒ คือ เมื่อเธอรู้ความมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต โดยเนื่องด้วยการหายใจเข้ายาว สติย่อมตั้งมั่น[ในอารมณ์นั้น] เธอเป็นผู้เจริญสติตามรู้ด้วยสติและปัญญานั้น เมื่อเธอรู้ความมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต โดยเนื่องด้วยการหายใจออกยาว...เป็นผู้ตามรู้การสละไปโดยเนื่องด้วยการหายใจเข้า เป็นผู้ตามรู้การสละไปโดยเนื่องด้วยการหายใจออก เมื่อเธอรู้ความมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต โดยเนื่องด้วยการหายใจเข้ายาว สติย่อมตั้งมั่น[ในอารมณ์นั้น] เธอเป็นผู้เจริญสติตามรู้ด้วยสติและปัญญานั้น'"

นักปฏิบัติไม่ควรตั้งใจผ่อนลมหายใจ ลมหายใจย่อมละเอียดไปเองตามธรรมชาติเมื่อจิตละเอียดด้วยกำลังของสมาธิและปัญญาที่พัฒนาขึ้น ในเบื้องแรกแม้ลมหายใจจะปรากฏชัดเป็นสภาวะหยาบ แต่ภายหลังลมหายใจจะเหมือนสงบไม่ปรากฏชัด นักปฏิบัติไม่อาจตามรู้ได้ชัดเจนเพราะกำลังสมาธิและปัญญาไม่เพียงพอ ต่อมาเมื่อพยายามตามรู้อย่างจดจ่อ ก็จะรับรู้ลมหายใจได้ชัดเจนในขณะปฏิภาคนิมิตปรากฏ โดยบรรลุอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิตามสมถนัย หรือบรรลุวิปัสสนาญาณเริ่มตั้งแต่อุทยัพพยญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเกิดดับ ตามวิปัสสนานัย

ในบางแห่งแปล อสฺสสติ ว่า "ย่อมหายใจออก" และ ปสฺสสติ ว่า "ย่อมหายใจเข้า" โดยถือว่า อสฺสาส คือ ลมหายใจออก ส่วน ปสฺสาส คือ ลมหายใจเข้า คำแปลนี้คล้อยตามอรรถกถาพระวินัย[๑] และคัมภีร์วิสุทธิมรรค[๒] แต่ในที่นี้แปล อสฺสสติ ว่า "ย่อมหายใจเข้า" และ ปสฺสสติ ว่า "ย่อมหายใจออก" เพื่อให้เหมาะสมกับการปฏิบัติที่เริ่มกำหนดรู้ลมหายใจเข้าเป็นเบื้องแรก และคล้อยตามคัมภีร์อรรถกถาพระสูตร[๓] และคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

อสฺสาสาทิมชฺฌปริโยสานํ สติยา อนุคจฺฉโต อชฺฌตฺตวิกฺเขปคตํ จิตฺตํ สมาธิสฺส ปริปนฺโถ. ปสฺสาสาทิมชฺฌปริโยสานํ สติยา อนุคจฺฉโต พหิทฺธาวิกฺเขปคตํ จิตฺตํ สมาธิสฺส ปริปนฺโถ.[๔]

"เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าด้วยสติอยู่ จิตที่ถึงความซัดส่ายภายในเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจออกด้วยสติอยู่ จิตที่ถึงความซัดส่ายภายนอกเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ"

---

[๑] วิ. อ. ๑.๔๔๖

[๒] วิสุทฺธิ. ๑.๒๙๖

[๓] วิ. อ. ๒. ๔๔๖, วิสุทฺธิ. ๑.๒๙๖, วิสุทฺธิ. ฏี. ๑.๓๗๘

[๔] ขุ. ปฏิ. ๓๑.๑๕๔.๑๗๕

อสฺสาสาทิมชฺฌปริโยสานํ สติยา อนุคจฺฉโต อชฺฌตฺตํ วิกฺเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปิ จิตฺตมฺปิ สารทฺธา จ โหนฺติ อิญฺชิตา จ ผนฺทิตา จ. ปสฺสาสาทิมชฺฌปริโยสานํ สติยา อนุ-คจฺฉโต พหิทฺธา วิกฺเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปิ จิตฺตมฺปิ สารทฺธา จ โหนฺติ อิญฺชิตา จ ผนฺทิตา จ.[๑]

“เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าด้วยสติอยู่ มีจิตถึงความซัดส่ายภายใน กายกับจิตย่อมเร่าร้อนกระสับกระส่าย ไม่สงบ เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจออกด้วยสติอยู่ มีจิตถึงความซัดส่ายภายนอก กายกับจิตย่อมเร่าร้อนกระสับกระส่าย ไม่สงบ”

ข้อความในอรรถกถาพระวินัยและคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีดังนี้ คือ

“อสฺสาโส”ติ พหิ นิกฺขมนวาโต. “ปสฺสาโส”ติ อนฺโต ปวิสน-วาโต. สุตฺตนฺตฏฺฐกถาสุ ปน อุปฺปฏิปาฏิยา อาคตํ.[๒]

“คำว่า อสฺสาโส (ลมหายใจออก) คือ ลมที่ออกไปภายนอก

คำว่า ปสฺสาโส (ลมหายใจเข้า) คือ ลมที่เข้ามาภายใน แต่ในอรรถกถาพระสูตรทั้งหลาย พบข้อความโดยสลับลำดับ”

---

[๑] ขุ. ปฏิ. ๓๑.๑๕๗.๑๗๗

[๒] วิ. อ. ๒. ๔๔๖, วิสุทฺธิ. ๑.๒๙๖

ตามหลักภาษา คำว่า อสฺสาส (สันสกฤตใช้เป็น อาศฺวส) มาจาก อา ศัพท์ + สาส ศัพท์ มีรูปวิเคราะห์ว่า อาทิมฺหิ สาโส อสฺสาโส (อัสสาสะ คือ ลมหายใจในเบื้องแรก) ลมหายใจในเบื้องแรกก็คือ ลมหายใจออกที่เกิดขึ้นก่อนแก่ทารกที่ออกจากครรภ์มารดา ส่วน ปสฺสาส (สันสกฤตใช้เป็น ปฺรศฺวส) มาจาก ป ศัพท์ + สาส ศัพท์ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปจฺฉา สาโส ปสฺสาโส (ปัสสาสะ คือ ลมหายใจในภายหลัง)

อย่างไรก็ตาม คัมภีร์อรรถกถาของพระสูตรแปล อสฺสสติ ว่า "ย่อมหายใจเข้า" และแปล ปสฺสสติ ว่า "ย่อมหายใจออก" โดยมุ่งแสดงการปฏิบัติที่กำหนดรู้หายใจเข้าก่อน ดังข้อความในคัมภีร์ฎีกาว่า

> วินยนเยน อนฺโต อุฏฺฐิตสสนํ อสฺสาโส, พหิ อุฏฺฐิตสสนํ ปสฺสาโส. สุตฺตนฺตนเยน ปน พหิ อุฏฺฐหิตฺวาปิ อนฺโต สสนโต อสฺสาโส, อนฺโต อุฏฺฐหิตฺวาปิ พหิ สสนโต ปสฺสาโส.[๑]
>
> "ตามนัยของพระวินัย ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายใน ชื่อว่า อัสสาสะ (ลมหายใจออก) ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายนอกชื่อว่า ปัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) แต่ตามนัยพระสูตร ชื่อว่าอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายนอกแล้วเข้าไปภายใน และชื่อว่า ปัสสาสะ (ลมหายใจออก) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายในแล้วออกไปภายนอก"

---

[๑] วิสุทฺธิ. ฏี. ๑.๓๗๘

อนฺโต อุฏฺฐิตสสนํ อสฺสาโส, พหิ อุฏฺฐิตสสนํ ปสฺสาโสติ อาห “อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมนวาโต”ติอาทิ. สุตฺตนฺตฏฺฐกถายํ ปน พหิ อุฏฺฐหิตฺวาปิ อนฺโต สสนโต อสฺสาโส, อนฺโต อุฏฺฐหิตฺวาปิ พหิ สสนโต ปสฺสาโสติ กตฺวา อุปฺปฏิปาฏิยา วุตฺตํ. อถ วา มาตุกุจฺฉิยํ พหิ นิกฺขมิตุํ อลทฺโธกาโส นาสิกาวาโต มาตุกุจฺฉิโต นิกฺขนฺตมตฺเต ปฐมํ พหิ นิกฺขมตีติ วินยฏฺฐกถายํ อุปฺปตฺติกฺกเมน “อาทิมฺหิ สาโส อสฺสาโส”ติ พหิ นิกฺขมนวาโต วุตฺโต. เตเนวาห “สพฺเพสมฺปิ คพฺภเสยฺยกานนฺ”ติอาทิ. สุตฺตนฺตฏฺฐกถายํ ปน ปวตฺติยํ ภาวนารมฺภสมเย ปฐมํ นาสิกาวาตสฺส อนฺโต อากฑฺฒิตฺวา ปจฺฉา พหิ วิสฺสชฺชนโต ปวตฺติกฺกเมน “อาทิมฺหิ สาโส อสฺสาโส”ติ อนฺโต ปวิสนวาโต วุตฺโต.[๑]

“ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายใน ชื่อว่า อัสสาสะ (ลมหายใจออก) ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายนอก ชื่อว่า ปัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมนวาโต (คำว่า อสฺสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก) เป็นต้น แต่ตามอรรถกถาพระสูตร กล่าวไว้สลับลำดับกัน โดยมุ่งหมายว่า ‘ชื่อว่า อัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายนอกแล้วเข้าไปภายใน และชื่อว่า ปัสสาสะ (ลมหายใจออก) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายในแล้วออกไปภายนอก’

[๑] สารตฺถ. ๒.๒๒๙

อีกนัยหนึ่ง ลมในโพรงจมูกของทารกระหว่างอยู่ในครรภ์มารดา ย่อมปล่อยออกไปภายนอกก่อนเมื่อทารกคลอดแล้ว ดังนั้น ในอรรถกถาพระวินัยจึงกล่าวถึงลมที่ออกไปภายนอกตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น โดยมีรูปวิเคราะห์ว่า อาทิมฺหิ สาโส อสฺสาโส (อัสสาสะ คือ ลมหายใจในเบื้องแรก) ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า สพฺเพสมฺปิ คพฺภเสยฺยกานํ (ลมภายในย่อมออกไปก่อนในเวลาที่ทารกออกจากครรภ์มารดา ต่อมาลมภายนอกจึงรับเอาธุลีอันละเอียดเข้าไปภายในกระทบเพดานแล้วดับไป) เป็นต้น แต่ในอรรถกถาพระสูตรกล่าวถึงลมที่เข้าไปภายในตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น โดยมี รูปวิเคราะห์ว่า อาทิมฺหิ สาโส อสฺสาโส (อัสสาสะ คือ ลมหายใจในเบื้องแรก) เพราะดึงลมหายใจเข้าไปไว้ภายในก่อนและปล่อยออกข้างนอกภายหลังเวลาเจริญภาวนาในปวัตติกาล”



อา ปฐมํ พหิมุขํ สสนํ อสฺสาโส, ตโต อนฺโตมุขํ ปฏิสสนํ ปสฺสาโสติ อาห อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมนวาโตติอาทิ. สุตฺตนฺตฏฺฐกถาสุ ปน อากฑฺฒนวเสน อนฺโต สสนํ อสฺสาโส, พหิ ปฏิสสนํ ปสฺสาโสติ กตฺวา อุปฺปฏิปาฏิยา วุตฺตํ.[๑]

"ลมหายใจที่มุ่งตรงไปภายนอกก่อน ชื่อว่า อัสสาสะ ลมหายใจที่มุ่งตรงเข้าภายในต่อจากนั้น ชื่อว่า ปัสสาสะ ฉะนั้นพระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมนวาโต (คำว่า อสฺสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก) เป็นต้น แต่ในอรรถกถาพระสูตร กล่าวไว้สลับลำดับกันโดยมุ่งหมายว่า 'ลมหายใจที่เข้าไปภายในด้วยการสูดลม ชื่อว่า อัสสาสะ ลมหายใจที่ออกไปภายนอก ชื่อว่า ปัสสาสะ'"

อนึ่ง คำว่า อสฺสาสปสฺสาส มีคำไวพจน์ว่า อานาปาน มาจาก อาน ศัพท์ + อปาน ศัพท์ มีความหมายว่า ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก หรือลมหายใจออกและลมหายใจเข้า โดย อปาน ศัพท์มีรูปวิเคราะห์ว่า อานโต อปคตํ อปานํ (อปานะ คือ ลมหายใจที่ถัดมาจากลมหายใจเข้า/ลมหายใจออก) ดังหลักฐานในอรรถกถาเถรคาถาว่า

---

[๑] วิมติ. ๑.๒๗๐

อานนฺติ อสฺสาโส. อปานนฺติ ปสฺสาโส. อสฺสาสปสฺสาส-นิมิตฺตารมฺมณา สติ อานาปานสติ. สติสีเสน เจตฺถ ตํสมฺปยุตฺต-สมาธิภาวนา อธิปฺเปตา.[๑]

"คำว่า อานํ คือ ลมหายใจเข้า

คำว่า อปานํ คือ ลมหายใจออก

สติที่มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ชื่อว่า อานาปานสติ

อนึ่ง การเจริญสมาธิที่ประกอบด้วยสตินั้นในเรื่องนี้ กล่าวไว้โดยมีสติเป็นหลัก [แต่มุ่งให้หมายถึงสมาธิ]"

อีกนัยหนึ่ง คำนี้ตัดบทเป็น อาน + อาปาน ปรากฏตามอรรถกถา-ปฏิสัมภิทามรรคว่า

นิทฺเทเส ปน นาการสฺส ทีฆตฺตมชฺฌุเปกฺขิตฺวา อาปานนฺติ.[๒]

"แต่ในคัมภีร์นิเทศ กล่าวถึงรูปว่า อาปาน โดยเพิกเฉยความเป็นทีฆะของ อา อักษรใน น [คือมาจาก อาน ศัพท์ + อาปาน ศัพท์ ไม่ต้องลบสระหน้าแล้วทีฆะสระหลัง เพราะสระหลังมีรูปเป็นทีฆะอยู่แล้ว]"

---

[๑] เถร. อ. ๒.๒๐๖

[๒] ปฏิสํ. อ. ๒.๘๑

อีกนัยหนึ่ง คำนี้ตัดบทเป็น อาน + ปาน โดยถือว่า ปาน เป็นศัพท์เดิม และทีฆะ อ ใน น เป็น อา มตินี้สอดคล้องกับคำสันสกฤตว่า ปฺราณ ที่ตรงกับ ปาน ศัพท์ พบในสัททนีติปกรณ์ (ธาตุมาลา) ว่า

อน ปาณเน. ปาณนํ สสนํ. อนติ. อานํ. ปานํ. ตตฺถ อานนฺติ อสฺสาโส. ปานนฺติ ปสฺสาโส. เอเตสุ อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมนวาโต. ปสฺสาโสติ อนฺโต ปวิสนวาโตติ วินยฏฺฐกถายํ วุตฺตํ. สุตฺตนฺตฏฺฐกถาสุ ปน อุปฺปฏิปาฏิยา อาคตํ.[๑]

"อน ธาตุในความหมายว่า หายใจ การหายใจ ชื่อว่า ปาณนะ เช่น อนติ (ย่อมหายใจ) อานํ (ลมหายใจออก) ปานํ (ลมหายใจเข้า)

ในพากย์นั้น คำว่า อานํ แปลว่า ลมหายใจออก

คำว่า ปานํ แปลว่า ลมหายใจเข้า

ในอรรถกถาพระวินัยกล่าวถึงลมหายใจเหล่านั้นว่า 'คำว่า อสฺสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก ปสฺสาโส คือ ลมที่เข้ามาภายใน' แต่ในอรรถกถาพระสูตรทั้งหลาย พบข้อความโดยสลับลำดับ"

---

[๑] นีติ. ธาตุ. หน้า ๑๕๔-๕๕

คำอุปมา

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข ภมกาโร วา ภมการนฺเตวาสี วา ทีฆํ วา อญฺฉนฺโต ทีฆํ อญฺฉามีติ ปชานาติ. รสฺสํ วา อญฺฉนฺโต รสฺสํ อญฺฉามีติ ปชานาติ. เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ

๑. ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ. ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ.
๒. รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ. รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ.
๓. สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.
๔. ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ. ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยันเมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ว่าเราชักสั้น ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุนั้น มีสติอยู่ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น

๓. เธอย่อมสำเหนียกว่าเราจักรู้ชัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจออก

๔. เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจเข้าเธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจออก”

คำว่า ปชานาติ (ย่อมรู้) ในประโยคว่า ทีฆํ วา อญฺฉนฺโต ทีฆํ อญฺฉามีติ ปชานาติ (เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ว่าเราชักยาว) ในคำนี้อุปสรรค คือ ป ไม่มีความหมายเฉพาะใดๆ เพราะเป็นเพียงการรับรู้ว่าชักยาวชักสั้นเท่านั้น แม้คำว่า ปชานาติ ในประโยคว่า ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ (เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว) ก็เช่นเดียวกัน โดย ป อุปสรรคไม่มีความหมายเฉพาะ ซึ่งต่างจาก ป อุปสรรค ในคำว่า ปญฺญา (รู้โดยประการต่างๆ)



พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบการคุมสติเหมือนการชักเชือกของช่างกลึง การกลึงในสมัยพุทธกาลนั้นใช้เชือกในการชักแกนที่จับวัตถุที่ต้องการจะกลึงให้หมุน แล้วใช้ใบมีดจ่อเพื่อกลึงวัตถุที่หมุนนั้น ช่างกลึงต้องมีใจจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ชักเชือกยาวสั้นอย่างมีสติรู้สม่ำเสมอ ไม่วอกแวกไปไหนเมื่อชักเชือกยาวในเวลากลึงกลองหรือช่องพิณที่เป็นของใหญ่ หรือเมื่อชักเชือกสั้นในเวลากลึงงาหรือลิ่มสลักก็ตามที่เป็นของเล็ก พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ภิกษุกำหนดไว้ในใจว่าจะตามรู้ลมหายใจเข้าออกเช่นเดียวกับงานกลึงดังกล่าว สนใจแต่การดูโลกภายในที่ลมหายใจปรากฏเหมือนเชือกที่ถูกชักยาวบ้าง ชักสั้นบ้าง ไม่ควบคุมลมหายใจที่กำลังปรากฏอยู่ ในขณะนั้นมีเพียงกองลมที่จัดเป็นวาโยธาตุ ไม่มีเรา ของเรา บุรุษ สตรี หรือสมมุติบัญญัติใดๆ

คำว่า กายสงฺขาร (ลมหายใจ) แปลตามศัพท์ว่า “สภาพที่ถูกร่างกายทำให้เกิดขึ้น” หมายถึง จิตตชวาโยธาตุ คือ ธาตุลมที่เกิดจากจิต กล่าวคือ ลมหายใจเป็นสิ่งที่เนื่องด้วยร่างกาย เมื่อมีร่างกายลมหายใจจึงเกิดขึ้น คำนี้เป็นคำไวพจน์ของ อสฺสาสปสฺสาส, อานาปาน

กาย ศัพท์ใน สพฺพกายปฏิสํเวที มีความหมายว่า “กอง, หมู่”ในที่นี้จึงแปลว่า “กองลม”

การตามรู้กองรูปสลับกัน

๑. อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

๒. พหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

๓. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

"ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

๑. ตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง

๒. ตามรู้ในกองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง

๓. ตามรู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง"

ผู้ที่ตามรู้ลมหายใจเข้าออกจนกระทั่งปรากฏเป็นกองลมอย่างชัดเจน ในบางขณะอาจพิจารณาว่า ลมหายใจของบุคคลอื่นก็เหมือนกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้กองรูปคือลมหายใจในกองรูปภายนอกโดยอนุมานจากประสบการณ์ของตน แต่นักปฏิบัติไม่ควรตั้งใจพิจารณา โดยเฉพาะ เพราะอารมณ์หลักของการปฏิบัติต้องเป็นอารมณ์ภายในเท่านั้น

ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้ลมหายใจของตนโดยตรง และอนุมานรู้ลมหายใจของบุคคลอื่นสลับกัน ความเข้าใจในลักษณะนี้เป็นการตามรู้กองรูปทั้งภายในทั้งภายนอก

บางจังหวะจิตมีคุณภาพดี ประกอบด้วยสติ สมาธิและปัญญาที่พัฒนาตามลำดับ ย่อมรู้ชัดว่าลมหายใจเป็นเพียงสภาวธรรมที่ไม่ใช่บุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และอาจรู้เห็นลมหายใจของตัวเองและคนอื่นสลับกันไป การรับรู้อย่างนี้ส่งผลให้มองโลกทั้งหมดโดยความเป็นสภาวธรรม ทั้งนี้เพื่อละวางความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง โดยเริ่มจากตัวเราก่อน แล้วขยายผลการรับรู้ออกไปครอบคลุมภายนอกอีกด้วย

อนึ่ง การรู้ชัดลมหายใจของตน จัดเป็นปัจจักขญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์ ส่วนการอนุมานรู้ลมหายใจของคนอื่น จัดเป็นอนุ-มานญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยอนุมาน

การตามรู้อารมณ์ปัจจุบันตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนี้เน้นอารมณ์ภายในของตนเป็นหลัก เพราะอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตปรากฏอยู่ภายในกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครองนี้เนื่องจากทุกข-สัจที่เกิดจากตัณหาได้เกิดขึ้นภายในกายนี้ แม้นิโรธสัจที่เป็นความดับทุกข์และมรรคสัจที่เป็นทางดับทุกข์ก็เกิดภายในกายนี้เช่นเดียวกัน ดังนั้นพระบรมศาสดาจึงตรัสการตามรู้กองรูปภายในไว้ก่อนกองรูปภายนอกในพระสูตรนี้ นอกจากนี้ ยังมีหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรอื่นว่า

ยตฺถ โข อาวุโส น ชายติ น ชิยฺยติ น มิยฺยติ น จวติ น อุปฺปชฺชติ. นาหํ ตํ คมเนน โลกสฺส อนฺตํ ญาเตยฺยํ ทฏฺเฐยฺยํ ปตฺเตยฺยนฺติ วทามิ. น โข ปนาหํ อาวุโส อปฺปตฺวา โลกสฺส อนฺตํ ทุกฺขสฺส อนฺตกิริยํ วทามิ. อปิจ ขฺวาหํ อาวุโส อิมสฺมิญฺ-เญว พฺยามมตฺเต กเฬวเร สสญฺญมฺหิ สมนเก โลกญฺจ ปญฺญเปมิ โลกสมุทยญฺจ โลกนิโรธญฺจ โลกนิโรธคามินิญฺจ ปฏิปทํ.[๑]

"ดูกรอาวุโส สัตว์ย่อมไม่เกิด ย่อมไม่แก่ ย่อมไม่ตาย ย่อมไม่จุติ ย่อมไม่อุบัติ ในที่ใด เราไม่กล่าวที่นั้นว่าเป็นที่สุดแห่งโลกที่ควรรู้ ควรเห็น ควรถึงด้วยการไป และเราย่อมไม่กล่าวการกระทำที่สุดแห่งทุกข์เพราะไปไม่ถึงที่สุดแห่งโลก แต่เราย่อมบัญญัติโลก เหตุเกิดของโลก ความดับของโลก และปฏิปทาให้ถึงความดับของโลกในอัตภาพอันมีประมาณวาหนึ่ง มีสัญญา และมีใจนี้เท่านั้น"

ปุน จปรํ ภิกฺขุ ภิกฺขุ ยถาสุตํ ยถาปริยตฺตํ ธมฺมํ เจตสา อนุวิตกฺเกติ อนุวิจาเรติ มนสานุเปกฺขติ. โส เตหิ ธมฺม-วิตกฺเกหิ ทิวสํ อตินาเมติ, ริญฺจติ ปฏิสลฺลานํ, นานุยุญฺชติ อชฺฌตฺตํ เจโตสมถํ. อยํ วุจฺจติ ภิกฺขุ "ภิกฺขุ วิตกฺกพหุโล, โน ธมฺมวิหารี".[๒]

---

[๑] สํ. ส. ๑๕.๑๐๗.๗๔, องฺ. จตุกฺก. ๒๑.๔๕.๕๓

[๒] องฺ. ปญฺจก. ๒๒.๗๓.๘๐

"อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมตรึกตาม ตรองตาม เพ่งตามด้วยใจ ซึ่งธรรมตามที่ได้สดับมาแล้ว ตามที่ได้เรียนมาแล้ว เธอย่อมปล่อยให้วันคืนล่วงไปด้วยการตรึกตามธรรมนั้น ละการหลีกออกเร้นอยู่ ไม่ประกอบความสงบใจในภายใน ภิกษุนี้ เรียกว่า ผู้มากด้วยการตรึกธรรม ไม่ชื่อว่าผู้อยู่ในธรรม"

อิธ ภิกฺขุ ภิกฺขุ ธมฺมํ ปริยาปุณาติ สุตฺตํ เคยฺยํ เวยฺยากรณํ คาถํ อุทานํ อิติวุตฺตกํ ชาตกํ อพฺภุตธมฺมํ เวทลฺลํ. โส ตาย ธมฺมปริยตฺติยา น ทิวสํ อตินาเมติ, นาปิ ริญฺจติ ปฏิสลฺลานํ, อนุยุญฺชติ อชฺฌตฺตํ เจโตสมถํ. เอวํ โข ภิกฺขุ ภิกฺขุ ธมฺมวิหารี โหติ.[๑]

"ดูกรภิกษุ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเล่าเรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวยยากรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาดก อัพภุตธรรม เวทัลละ เธอย่อมไม่ปล่อยให้วันคืนล่วงไปด้วยการเล่าเรียนธรรมนั้น ไม่ละการหลีกออกเร้นอยู่ ประกอบความสงบใจในภายใน ภิกษุชื่อว่าผู้อยู่ในธรรมอย่างนี้"

อิมํ กายํ สมฺมสถ ปริชานาถ ปุนปฺปุนํ
กาเย สภาวํ ทิสฺวาน ทุกฺขสฺสนฺตํ กริสฺสถ.[๒]

"พวกเธอจงหยั่งรู้กายนี้ จงกำหนดรู้อยู่เสมอ เมื่อรู้เห็นสภาวะในกายแล้ว จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้"

---

[๑] องฺ. ปญฺจก. ๒๒.๗๓.๘๐

[๒] มิลินฺท. หน้า ๓๙๑

ผลการปฏิบัติ

๑. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ.

๒. วยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ.

๓. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ.

"๑. ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง

๒. ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง

๓. ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง"

การตามรู้สภาวะเกิดขึ้นในกองรูป คือ การตระหนักถึงการเกิดลมหายใจที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนตั้งแต่เริ่มเกิดขึ้น ทั้งในเวลาเข้าและออก การตามรู้สภาวะดับไปในกองรูป คือ การตระหนักถึงการดับของลมหายใจในขณะหายใจเข้าสุดและหายใจออกสุด ทั้งเวลาเข้าและออก โดยเห็นว่าลมหายใจเป็นเพียงสภาวะหนึ่งในธรรมชาติ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะต้องระงับลงเป็นธรรมดา ส่วนการตามรู้สภาวะทั้งความเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปคือการตระหนักถึงความเกิดขึ้นและดับไปของลมหายใจสลับกันไป โดยเห็นว่าลมหายใจเป็นเพียงกลไกธรรมชาติของกายมนุษย์ที่เรียกร้องลมหายใจเข้ามาและต้องการระบายออกไป สลับกันอย่างต่อเนื่องเป็นชุดๆ

ในเวลาเริ่มปฏิบัติ นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าลมหายใจเข้าออกต่อเนื่องเป็นสายเดียวกัน ไม่มีการเกิดขึ้นและดับไป ต่อมาเมื่อจิตมีคุณภาพดีขึ้นด้วยกำลังสติ สมาธิ และปัญญา ก็จะทราบว่าลมหายใจเข้าปรากฏแล้วดับไป ลมหายใจออกจึงปรากฏ ต่อมาลมหายใจออกปรากฏแล้วดับไป ลมหายใจเข้าจึงปรากฏ กองลมทั้งสองนี้ต่างกัน ไม่ใช่กองเดียวกัน และไม่เป็นชนิดเดียวกัน เกิดขึ้นแล้วดับไปตามธรรมชาติ ไม่จีรังยั่งยืน ความเข้าใจเช่นนี้เป็นการหยั่งเห็นไตรลักษณ์ประการแรก คือ ความไม่เที่ยงของลมหายใจ

คำแปลและคำอธิบายข้างต้นกล่าวตามข้อความในอรรถกถาของพระสูตรนี้ที่เกี่ยวกับหมวดอิริยาบถและหมวดสัมปชัญญะ[๑] แต่ในหมวดอานาปานะนี้[๒] พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายโดยเน้นการรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของรูป มีคำแปลตามนัยนี้ว่า

๑. ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะคือเหตุเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
๒. ตามรู้สภาวะคือเหตุดับไปในกองรูปอยู่บ้าง
๓. ตามรู้สภาวะคือทั้งเหตุเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๘๓

[๒] ที. อ. ๒.๓๘๐

คำอธิบายในเรื่องนี้ คือ ลมที่ออกจากเครื่องสูบลมของช่างทองเกิดจากเหตุ ๓ ประการ คือ เครื่องสูบลม ลูกสูบ และการชักเชือก ฉันใด ลมหายใจของนักปฏิบัติก็เกิดจากเหตุ ๓ ประการ คือ ร่างกาย ช่องจมูก และจิตที่ต้องการจะสูดลมหายใจ ฉันนั้น ผู้ที่ตามรู้ลมหายใจย่อมเข้าใจเหตุเกิดของลมหายใจได้ในบางขณะ ความเข้าใจเช่นนี้จัดเป็นการตามรู้สภาวะคือเหตุเกิดขึ้นในกองรูปคือลมหายใจ

ในบางขณะนักปฏิบัติอาจเข้าใจเหตุดับไปของกองรูปคือลมหายใจว่า เมื่อไม่มีร่างกาย ช่องจมูก และจิต ลมหายใจก็เกิดขึ้นไม่ได้ เหมือนเมื่อไม่มีเครื่องสูบลม ลูกสูบ และการชักเชือก ลมย่อมออกจากเครื่องสูบลมไม่ได้ ความเข้าใจเช่นนี้จัดเป็นการตามรู้สภาวะคือเหตุดับไปในกองรูป และในบางขณะนักปฏิบัติอาจเข้าใจทั้งเหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปในกองรูปคือลมหายใจสลับกัน

คำอธิบายตามนัยแรก หมายถึง การปรากฏแห่งวิปัสสนาญาณที่หยั่งเห็นความเกิดดับอันเป็นความไม่เที่ยงของรูปนาม ส่วนคำอธิบายตามนัยหลัง หมายถึง การปรากฏแห่งวิปัสสนาญาณที่กำหนดรู้ปัจจัยของรูปนาม กล่าวคือ ลมหายใจที่เป็นรูปเกิดจากรูปคือร่างกายและช่องจมูก อีกทั้งเกิดจากจิตที่ต้องการจะสูดลมหายใจ ถ้าไม่มีรูปนามเหล่านี้ ลมหายใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ โดยปกตินักปฏิบัติมักสามารถกำหนดรู้จิตที่ประกอบด้วยฉันทะและเจตนาในการสูดลมหายใจ โดยกำหนดว่า “อยากเข้าหนอ” ในเวลาก่อนจะหายใจเข้า หรือกำหนดว่า “อยากออกหนอ” ในเวลาก่อนจะหายใจออก จิตดังกล่าวก็คือ “จิตสั่ง” ที่ปรากฏก่อนจะเริ่มเกิดอากัปกิริยานั้นๆ

บทสรุป

อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ. น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

"เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่า มีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัยและไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่"

เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง เขาย่อมรู้สึกว่า มีเพียงกองลมที่เคลื่อนไหวเข้าออกอยู่ แทนที่จะรู้สึกว่ากองรูปเป็นเรา เราเป็นกองรูป ก็เห็นกองรูปไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราในกองรูป จิตของผู้ปฏิบัติในขั้นนี้มีเพียงความระลึกรู้อยู่เท่านั้น ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นใดที่เป็นรูปร่างตัวตน และเปี่ยมไปด้วยปัญญาที่หยั่งเห็นไตรลักษณ์ เขาย่อมพัฒนาปัญญาด้วยประสบการณ์โดยตรงโดยมีสติเป็นผู้กำกับ เมื่อเขาเกิดปัญญาหยั่งเห็นดังที่กล่าวมานี้ ก็จะไม่ยึดติดในโลกแห่งรูปนาม โลกทัศน์ภายในที่บุคคลเจริญสติตามรู้ย่อมแตกต่างไปจากชีวิตโดยทั่วไปอย่างนี้

อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงมุ่งแสดงการเจริญวิปัสสนาเป็นหลักในหมวดอานาปานะนี้เพราะผู้ที่เจริญสมถภาวนาเพื่อบรรลุฌานไม่จำเป็นต้องรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของลมหายใจ หรือรับรู้ความเกิดดับของลมหายใจ บุคคลดังกล่าวยังถูกตัณหาทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และถือมั่นในโลกว่าเป็นตัวตนที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาย่อมรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับได้ หรือรับรู้ความเกิดดับของลมหายใจเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย ไม่ถือมั่นอะไรในโลกด้วยกำลังของวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ และในที่สุดก็จะหยั่งเห็นพระนิพพานโดยประจักษ์ด้วยมรรคญาณและผลญาณ เรื่องนี้ยังพบในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ว่า

อานาปานสฺสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปูเรนฺติ. จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ภาวิตา พหุลีกตา สตฺต โพชฺฌงฺเค ปริปูเรนฺติ. สตฺต โพชฺฌงฺคา ภาวิตา พหุลีกตา วิชฺชาวิมุตฺตึ ปริปูเรนฺติ.[๑]

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญวิชชา (มรรคญาณ ๔) และวิมุตติ (ผลญาณ ๔) ให้บริบูรณ์ได้”

---

[๑] ม. อุ. ๑๔.๑๔๗.๑๓๒

การเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้ลมหายใจ แบ่งออกเป็น ๒ วิธีตามบุคคล คือ

๑. สมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยานคือผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา บุคคลนี้เจริญอานาปานสติภาวนาแบบสมถะ คือ กำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้าออกซึ่งจัดเป็นบัญญัติ (สัณฐานเป็นบัญญัติ) เมื่อลมหายใจปรากฏชัดเป็นปฏิภาคนิมิต คือ อารมณ์บัญญัติใหม่ที่ปรากฏทางใจอันเหมือนอารมณ์เดิม มีลักษณะเป็นลำแสงเข้าออก นักปฏิบัติย่อมบรรลุอุปจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น และอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่นอันได้แก่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน หรือจตุตถฌาน ตามลำดับ หลังจากนั้นพึงออกจากฌานแล้วกำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจเข้าออก (โผฏฐัพพารมณ์เป็นปรมัตถ์) หรือกำหนดรู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ ก็จะประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

> โส ฌานา วุฏฺฐหิตฺวา อสฺสาสปสฺสาเส วา ปริคฺคณฺหาติ ฌานงฺคานิ วา.[๑]
>
> “ภิกษุนั้นออกจากฌานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือองค์ฌาน”

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๙๗

๒. วิปัสสนายานิก ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน คือ ผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง บุคคลนี้เจริญอานาปานสติภาวนาแบบวิปัสสนา คือ กำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจที่กระทบจมูก ซึ่งจัดเป็นโผฏฐัพพารมณ์อันเป็นการกระทบระหว่างวาโยธาตุกับปลายจมูกหรือริมฝีปากบน เขาย่อมหยั่งเห็นว่ามีเพียงสภาวะสัมผัสของลมหายใจที่ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราในลมหายใจ หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของลมหายใจ สภาวะสัมผัส หรือจิตที่กำหนดรู้ตามสมควรในที่สุดย่อมรู้แจ้งพระนิพพานด้วยมรรคญาณและผลญาณ ปราศจากตัณหาและทิฏฐิ ไม่ถือมั่นอะไรในโลก

การกำหนดรู้องค์ฌานของนักปฏิบัติผู้เจริญสมถภาวนาแล้วทำสมถะให้เป็นบาทของวิปัสสนา ส่วนใหญ่มักกำหนดรู้ปีติเป็นอารมณ์ เพราะปีติเป็นธรรมชาติที่ปรากฏชัดแม้ในขณะออกจากฌานแล้ว ดังท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

> สปฺปีติเก เทฺว ฌาเน สมาปชฺชิตฺวา วุฏฺฐาย ฌานสมฺปยุตฺตํ ปีตึ ขยโต วยโต สมฺมสติ. ตสฺส วิปสฺสนากฺขเณ ลกฺขณปฏิเวเธน อสมฺโมหโต ปีติ ปฏิสํวิทิตา โหติ.[๑]
>
> “โยคีบุคคลเข้าฌานสองที่มีปีติแล้วออกจากฌาน ย่อมกำหนดรู้ปีติที่ประกอบกับฌานว่าเสื่อมสิ้นไป เขาได้รู้ชัดปีติในขณะเกิดวิปัสสนาอย่างถูกต้องด้วยการแทงตลอดไตรลักษณ์”

[๑] วิสุทฺธิ. ๑.๓๑๔

ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ที่บรรลุธรรมในขณะฟังธรรมจบมักบรรลุได้ด้วยการกำหนดรู้ความปีติปราโมทย์จากการเห็นพระพุทธลักษณะอันงดงามการฟังพระสุรเสียงที่ไพเราะหรือความเข้าใจหลักธรรมอย่างถ่องแท้ จึงเกิดความปีติปราโมทย์ที่มีกำลังมาก ท่านเหล่านั้นกำหนดรู้สภาวธรรมนี้เป็นอารมณ์ ได้เกิดวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลุมรรคผลในที่สุด มีเรื่องการบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้ความปีติปราโมทย์ที่เกิดจากการเจริญพระพุทธคุณว่า

ยสฺมึ ภิกฺขเว สมเย อริยสาวโก ตถาคตํ อนุสฺสรติ, เนวสฺส ตสฺมึ สมเย ราคปริยุฏฺฐิตํ จิตฺตํ โหติ, น โทสปริยุฏฺฐิตํ จิตฺตํ โหติ, น โมหปริยุฏฺฐิตํ จิตฺตํ โหติ. อุชุคตเมวสฺส ตสฺมึ สมเย จิตฺตํ โหติ. นิกฺขนฺตํ มุตฺตํ วุฏฺฐิตํ เคธมฺหา. เคโธติ โข ภิกฺขเว ปญฺจนฺเนตํ กามคุณานํ อธิวจนํ. อิทมฺปิ โข ภิกฺขเว อารมฺมณํ กริตฺวา เอวมิเธกจฺเจ สตฺตา วิสุชฺฌนฺติ.[๑]

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด พระอริยสาวกย่อมระลึกถึงพระตถาคต สมัยนั้น จิตของพระอริยสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะครอบงำ ไม่ถูกโทสะครอบงำ ไม่ถูกโมหะครอบงำ ย่อมเป็นจิตดำเนินไปตรงโดยแท้ หลุดพ้นออกจากตัณหา ดูกรภิกษุทั้งหลาย คำว่า ตัณหา นี้เป็นชื่อของเบญจกามคุณ บุคคล บางคนในโลกนี้เจริญพุทธานุสสตินี้เป็นอารมณ์ ย่อมบริสุทธิ์ได้ด้วยประการฉะนี้”

---

[๑] องฺ. ฉกฺก. ๒๒.๒๕.๓๐๐

จะเห็นได้ว่า พระนางอสันธิมิตตาอัครมเหสีของพระเจ้าอโศกมหาราชทรงเจริญสติกำหนดรู้ความปีติปราโมทย์ที่เกิดจากการระลึกถึงพระพุทธคุณแล้ว ได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน[๑] แม้พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงอริยสัจ ๔ ให้แก่ผู้ฟังธรรมที่มีจิตละเอียดอ่อนปราศจากนิวรณ์ มีความร่าเริงเลื่อมใส[๒] ในขณะนั้นความปีติปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นในจิตของท่านเหล่านั้น ครั้นเจริญสติตามรู้ความปีติปราโมทย์ก็สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลได้โดยพลัน

จบ หมวดอานาปานะ



[๑] ที. อ. ๒.๔๙, ม. อ. ๒.๒๗๗

[๒] ที. สี. ๙.๒๙๗.๑๐๘

อานาปานสฺสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปูเรนฺติ. จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ภาวิตา พหุลีกตา สตฺต โพชฺฌงฺเค ปริปูเรนฺติ. สตฺต โพชฺฌงฺคา ภาวิตา พหุลีกตา วิชฺชาวิมุตฺตึ ปริปูเรนฺติ.

ม. อุ. ๑๔.๑๔๗.๑๓๒

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลเจริญสติในลมหายใจเข้าออก กระทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ เมื่อบุคคลเจริญสติปัฏฐาน ๔ กระทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ เมื่อบุคคลบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ กระทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญวิชชา (มรรคญาณ) และวิมุตติ (ผล-ญาณ)

๒



หมวดอิริยาบถ

การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

๑. คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ.

๒. ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ.

๓. นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหีติ ปชานาติ.

๔. สยาโน วา สยาโนมฺหีติ ปชานาติ.

๕. ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุ

๑. เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่

๒. เมื่อยืนก็รู้ว่ายืนอยู่

๓. เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่งอยู่

๔. เมื่อนอนก็รู้ว่านอนอยู่

๕. หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใดๆ ก็รู้กิริยาท่าทางอย่างนั้นๆ"

อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วเหมือนลมหายใจ ไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของนักปฏิบัติ คือ เพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบันก็พอ และเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่ง เมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดินจงกรมต่อไป ส่วนอิริยาบถยืนจะปรากฏในขณะก่อนจะหันกายกลับ

พระพุทธดำรัสว่า "เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่" แสดงถึงการรับรู้สภาวะเดินที่เป็นการยก ย่าง และเหยียบซึ่งเกิดในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา ความจริงแล้วคนทั่วไปที่มิได้เจริญสติปัฏฐานหรือแม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขป่า เป็นต้น ก็รู้ตัวว่าเดิน แต่รับรู้ในลักษณะของอัตตาตัวตนเป็นเราที่เดินอยู่การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวนเพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏความเป็นสภาวธรรม คือ รูปที่กำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และสภาวะเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหวพร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ ความรู้สึกของคนทั่วไปและสัตว์ดิรัจฉานจึงมีอัตตสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ความรู้สึกดังกล่าวไม่ใช่กรรมฐานในความหมายว่า "ที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา" เพราะไม่จัดเป็นวิปัสสนาที่หยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง (ดังรูปวิเคราะห์ว่า กมฺมสฺส ฐานํ กมฺมฏฺฐานํ = กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา) และไม่ใช่กรรมฐานในความหมายว่า "การเจริญภาวนาที่เป็นเหตุใกล้แห่งภาวนายิ่งๆ ขึ้นไป" เพราะไม่ก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ (ดังรูปวิเคราะห์ว่า กมฺมเมว อุตฺตรุตฺตรภาวนาย ฐานํ กมฺมฏฺฐานํ = กรรมฐาน คือ การเจริญภาวนาที่เป็นเหตุใกล้แห่งภาวนายิ่งๆ ขึ้นไป)



นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขารับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยะที่ยก ย่าง และเหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้รับรู้สภาวธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งมีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดจะบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตนดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้ว่า

ตตฺถ กามํ โสณสิงฺคาลาทโยปิ คจฺฉนฺตา “คจฺฉามา”ติ ชานนฺติ, น ปเนตํ เอวรูปํ ชานนํ สนฺธาย วุตฺตํ. เอวรูปญฺหิ ชานนํ สตฺตูปลทฺธึ น ปชหติ, อตฺตสญฺญํ น อุคฺฆาเฏติ, กมฺมฏฺฐานํ วา สติปฏฺฐานภาวนา วา น โหติ. อิมสฺส ปน ภิกฺขุโน ชานนํ สตฺตูปลทฺธึ ปชหติ, อตฺตสญฺญํ อุคฺฆาเฏติ กมฺมฏฺฐานญฺเจว สติปฏฺฐานภาวนา จ โหติ. อิทญฺหิ “โก คจฺฉติ, กสฺส คมนํ, กึการณา คจฺฉตี”ติ เอวํ สมฺปชานนํ สนฺธาย วุตฺตํ. ฐานาทีสุปิ เอเสว นโย.[๑]

“ในเรื่องนั้น แม้สุนัขบ้านและสุนัขป่าเป็นต้น เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ แต่พระพุทธองค์มิได้ตรัสหมายถึงความเข้าใจอย่างนั้น เพราะความเข้าใจอย่างนั้นไม่ละความเห็นว่าเป็นบุคคล ไม่เพิกถอนความสำคัญว่าเป็นตัวตน ทั้งไม่ใช่กรรมฐานหรือการเจริญสติปัฏฐาน ส่วนความเข้าใจของภิกษุนี้ย่อมละความเห็นว่าเป็นบุคคล ย่อมเพิกถอนความสำคัญว่าเป็นตัวตน จัดเป็นกรรมฐานและการเจริญสติปัฏฐาน พระพุทธดำรัสนี้ตรัสหมายถึงความเข้าใจอย่างนี้ว่า ‘ใครเดิน การเดินของใคร บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร’”

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๘๑



คำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ในเรื่องนี้ มิได้เพิ่มเติมข้อความนอกเหนือไปจากพระพุทธพจน์ เป็นเพียงอธิบายความให้กระจ่างชัดเจนว่า นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะเดินและจิตที่ต้องการจะเดินเกิดก่อนการเดิน ไม่มีสัตว์บุคคลผู้เดิน และไม่ใช่การเดินของสัตว์หรือบุคคล การเดินเป็นต้นเกิดจากจิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้นๆ เป็นเหตุ

อนึ่ง แม้ในพระสูตรนี้จะมิได้ระบุว่า นักปฏิบัติควรกำหนดอย่างไรในขณะเดิน ยืน นั่ง และนอน แต่ในคัมภีร์อรรถกถาระบุไว้ชัดเจนว่า

๑. การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า

๒. การยืน คือ การเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตึงของธาตุลม

๓. การนั่ง คือ การคู้เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตึงของธาตุลม

๔. การนอน คือ การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตึงของธาตุลม

ดังคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

ตตฺถ โก คจฺฉตีติ น โกจิ สตฺโต วา ปุคฺคโล วา คจฺฉติ. กสฺส คมนนฺติ น กสฺสจิ สตฺตสฺส วา ปุคฺคลสฺส วา คมนํ. กึการณา คจฺฉตีติ จิตฺตกิริยวาโยธาตุวิปฺผาเรน คจฺฉติ. ตสฺมา เอส เอวํ ปชานาติ "คจฺฉามี"ติ จิตฺตํ อุปฺปชฺชติ. ตํ วายํ ชเนติ, วาโย วิญฺญตฺตึ ชเนติ. จิตฺตกิริยวาโยธาตุวิปฺผาเรน สกลกายสฺส ปุรโต อภินีหาโร คมนนฺติ วุจฺจติ. ฐานาทีสุปิ เอเสว นโย.[๑]

"ในคำถามนั้น คำว่า โก คจฺฉติ (ใครเดิน) หมายความว่า ไม่มีสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งเดินอยู่

คำว่า กสฺส คมนํ (การเดินของใคร) หมายความว่า การเดินของสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่ง

คำว่า กึการณา คจฺฉติ (บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร) หมายความว่า บุคคลย่อมเดินด้วยการแผ่ไปแห่งธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น ดังนั้น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่คิดนึกว่า 'จะเดิน' ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การเคลื่อนไหวข้างหน้าของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า 'การเดิน' แม้การยืนเป็นต้นก็มีนัยเดียวกัน"

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๘๑

ตตฺราปิ หิ "ติฏฺฐามี"ติ จิตฺตํ อุปฺปชฺชติ. ตํ วายํ ชเนติ. วาโย วิญฺญตฺตึ ชเนติ. จิตฺตกิริยวาโยธาตุวิปฺผาเรน สกลกายสฺส โกฏิโต ปฏฺฐาย อุสฺสิตภาโว ฐานนฺติ วุจฺจติ. "นิสีทามี"ติ จิตฺตํ อุปฺปชฺชติ. ตํ วายํ ชเนติ. วาโย วิญฺญตฺตึ ชเนติ. จิตฺตกิริยวาโยธาตุวิปฺผาเรน เหฏฺฐิมกายสฺส สมิญฺชนํ อุปริมกายสฺส อุสฺสิตภาโว นิสชฺชาติ วุจฺจติ. "สยามี"ติ จิตฺตํ อุปฺปชฺชติ. ตํ วายํ ชเนติ. วาโย วิญฺญตฺตึ ชเนติ. จิตฺตกิริยวาโยธาตุวิปฺผาเรน สกลสรีรสฺส ติริยโต ปสารณํ สยนนฺติ วุจฺจตีติ.[๑]

"โดยแท้จริงแล้ว แม้ในการยืนเป็นต้นนั้น จิตที่คิดนึกว่า 'จะยืน' ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การตั้งตรงของร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ส่วนปลาย[เท้า]ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า 'การยืน'

จิตที่คิดนึกว่า 'จะนั่ง' ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การคู้ของร่างกายส่วนล่าง และการตั้งตรงของร่างกายส่วนบนด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า 'การนั่ง'

จิตที่คิดนึกว่า 'จะนอน' ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การเหยียดขวางของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า 'การนอน'"

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๘๑-๘๒

ตสฺส เอวํ ปชานโต เอวํ โหติ “สตฺโต คจฺฉติ, สตฺโต ติฏฺฐตี”ติ วุจฺจติ. อตฺถโต ปน โกจิ สตฺโต คจฺฉนฺโต วา ฐิโต วา นตฺถิ. ยถา ปน “สกฏํ คจฺฉติ, สกฏํ ติฏฺฐตี”ติ วุจฺจติ, น จ กิญฺจิ สกฏํ นาม คจฺฉนฺตํ วา ฐิตํ วา อตฺถิ, จตฺตาโร ปน โคเณ โยเชตฺวา เฉกมฺหิ สารถิมฺหิ ปาเชนฺเต “สกฏํ คจฺฉติ, สกฏํ ติฏฺฐตี”ติ โวหารมตฺตเมว โหติ, เอวเมว อชานนฏฺเฐน สกฏํ วิย กาโย, โคณา วิย จิตฺตชวาตา, สารถิ วิย จิตฺตํ. “คจฺฉามิ ติฏฺฐามี”ติ จิตฺเต อุปฺปนฺเน วาโยธาตุ วิญฺญตฺตึ ชนยมานา อุปฺปชฺชติ. จิตฺตกิริยวาโยธาตุวิปฺผาเรน คมนาทีนิ ปวตฺตนฺติ. ตโต “สตฺโต คจฺฉติ, สตฺโต ติฏฺฐติ, อหํ คจฺฉามิ, อหํ ติฏฺฐามี”ติ โวหารมตฺตํ โหติ. เตนาห-

นาวา มาลุตเวเคน ชิยาเวเคน เตชนํ
ยถา ยาติ ตถา กาโย ยาติ วาตาหโต อยํ.
ยนฺตํ สุตฺตวเสเนว จิตฺตสุตฺตวเสนิทํ
ปยุตฺตํ กายยนฺตมฺปิ ยาติ ฐาติ นิสีทติ.
โก นาม เอตฺถ โส สตฺโต โย วินา เหตุปจฺจเย
อตฺตโน อานุภาเวน ติฏฺเฐ วา ยทิ วา วเชติ.[๑]

[๑] ที. อ. ๒.๓๘๒

"เมื่อภิกษุนั้นรู้อยู่อย่างนี้ย่อมเกิดความเข้าใจว่าชาวโลกกล่าวกันว่า 'สัตว์เดิน สัตว์ยืน' แต่โดยสภาวะไม่มีสัตว์ผู้เดินหรือยืน เหมือนคำกล่าวว่า 'เกวียนไป เกวียนหยุด' ก็ไม่มีเกวียนใดที่ไปหรือหยุด แต่เมื่อสารถีผู้ฉลาดเทียมโค ๔ ตัวแล้วขับไป จึงมีเพียงคำกล่าวว่า 'เกวียนไป เกวียนหยุด' ฉันใด ร่างกายเหมือนเกวียน เพราะเป็นสภาพไม่รู้ ลมที่เกิดจากจิตเหมือนวัว จิตเหมือนสารถี จิตที่คิดนึกว่า 'จะเดิน จะยืน' เกิดขึ้นแล้ว ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้นการเดินเป็นต้นย่อมดำเนินไปด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น ดังนั้น จึงมีเพียงคำกล่าวว่า 'สัตว์เดิน สัตว์ยืน เราเดิน เรายืน' ดังพระโบราณาจารย์กล่าวว่า

'เรือแล่นไปได้ด้วยแรงลม ลูกธนูแล่นไปได้ด้วยกำลังสายธนู ฉันใด ร่างกายนี้ที่ถูกลมนำไป ย่อมเดินไปได้ ฉันนั้น

แม้เครื่องยนต์คือร่างกายนี้ถูกประกอบไว้[ด้วยกิริยามีการเดินเป็นต้น] ย่อมเดิน ยืน และนั่งด้วยแรงสายชักคือจิต เหมือนเครื่องยนต์ที่หมุนไปด้วยกำลังสายชัก ฉะนั้น

สัตว์ใดยืนหรือเดินได้ด้วยความสามารถของตนโดยปราศจากเหตุปัจจัย [ธาตุลม และจิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยา] สัตว์นั้นพึงมีได้ในโลกนี้หรือ'"

ตสฺมา เอวํ เหตุปจฺจยวเสเนว ปวตฺตานิ คมนาทีนิ สลฺลกฺเขนฺโต เอส “คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ, ฐิโต วา, นิสินฺโน วา, สยาโน วา สยาโนมฺหีติ ปชานาตี”ติ เวทิตพฺโพ.[๑]

“ดังนั้น พึงทราบว่า ภิกษุนี้กำหนดรู้อิริยาบถมีการเดินเป็นต้น ซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจของเหตุปัจจัยอย่างนี้เท่านั้น เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ เมื่อยืนก็รู้ว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่งอยู่ เมื่อนอนก็รู้ว่านอนอยู่”

ปัจจุบันมีบางแห่งกล่าวสอนว่า ผู้ปฏิบัติธรรมควรตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวของเท้าในเวลาเดินจงกรม บางแห่งสอนให้รับรู้การโยกตัวของร่างกาย ถ้านักปฏิบัติรับรู้สภาวะเคลื่อนไหวดังกล่าวจัดเป็นการรับรู้ความเคลื่อนไหวของบัญญัติ เพราะเท้าหรือร่างกายเป็นบัญญัติ เหมือนนักมวยหรือนักวิ่งที่รับรู้การเคลื่อนไหวของตน การปฏิบัติในลักษณะนี้ไม่จัดเป็นสติปัฏฐาน แต่นักปฏิบัติควรรับรู้สภาวะต่อไปนี้ในขณะเดิน กล่าวคือ

๑. เวลายกเท้า สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าไฟพุ่งขึ้นสูง ข้อนี้คล้อยตามอาการปรากฏของธาตุไฟว่า มทฺทวานุปฺปาทนปจฺจุปฏฺฐานา (มีการทำให้ถึงความอ่อน, การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ) ความจริงการทำให้อ่อนก็คือความเบาเหมือนควันไฟนั่นเอง ดังสาธกในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๘๒

ตสฺเสวํ อภิกฺกมโต เอเกกปาทุทฺธรเณ ปถวีธาตุ อาโปธาตูติ เทฺว ธาตุโย โอมตฺตา โหนฺติ มนฺทา, อิตรา เทฺว อธิมตฺตา โหนฺติ พลวติโย.[๑]

"เมื่อเธอก้าวไปอย่างนี้ ในการยกเท้าข้างหนึ่งๆ ธาตุสองประการ คือ ธาตุดินและธาตุน้ำ มีความสามารถน้อย อ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น[ธาตุไฟและธาตุลม]มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า"

วาโยธาตุยา อนุคตา เตโชธาตุ อุทฺธรณสฺส ปจฺจโย. อุทฺธรณคติกา หิ เตโชธาตูติ.[๒]

"ธาตุไฟที่มีธาตุลมตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การยก เพราะธาตุไฟมีสภาวะพุ่งขึ้นสูง"

๒. เวลาย่างเท้า สภาวะผลักดันปรากฏเพราะธาตุลมมีสภาวะผลักดันเป็นหลักในขณะนั้น ข้อนี้คล้อยตามอาการปรากฏของธาตุลมว่าอภินีหารปจฺจุปฏฺฐานา (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ) ดังมีสาธกว่า

ตถา อติหรณวีติหรเณสุ.[๓]

"ในการย่างและก้าวไปข้างหน้า ก็เช่นเดียวกันนี้ [ธาตุไฟและธาตุลมมีความสามารถมาก มีกำลังกล้า]"

---

[๑] ที. อ. ๑.๑๗๓

[๒] ที. ฏี. ๑.๓๐๑, ม. ฏี. ๑.๔๔๖

[๓] ที. อ. ๑.๑๗๓

เตโชธาตุยา อนุคตา วาโยธาตุ อติหรณวีติหรณานํ ปจฺจโย. ติริยคติกาย หิ วาโยธาตุยา อติหรณวีติหรเณสุ สาติสโย พฺยาปาโรติ.[๑]

"ธาตุลมอันมีธาตุไฟตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การย่างและก้าวไปข้างหน้า เพราะความขวนขวายยิ่งในการย่างเท้าและดันเท้าย่อมมีแก่ธาตุลมที่มีสภาวะไปทางขวาง"

๓. เวลาเหยียบเท้า สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าน้ำไหลลงต่ำ ข้อนี้คล้อยตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺฆรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน ดังมีสาธกว่า

โวสฺสชฺชเน เตโชธาตุ วาโยธาตูติ เทฺว ธาตุโย โอมตฺตา โหนฺติ มนฺทา, อิตรา เทฺว อธิมตฺตา พลวติโย.[๒]

"ในการเหยียบ ธาตุสองประการ คือ ธาตุไฟและธาตุลม มีความสามารถน้อย อ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น[ธาตุดินและธาตุน้ำ] มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า"

ปถวีธาตุยา อนุคตา อาโปธาตุ โวสฺสชฺชนสฺส ปจฺจโย. ครุตรสภาวา หิ อาโปธาตูติ.[๓]

---

[๑] ที. ฏี. ๑.๓๐๑-๒, ม. ฏี. ๑.๔๔๖

[๒] ที. อ. ๑.๑๗๓

[๓] ที. ฏี. ๑.๓๐๒, ม. ฏี. ๑.๔๔๖

“ธาตุน้ำอันมีธาตุดินตามไปย่อมเป็นปัจจัยแก่การเหยียบ
เพราะธาตุน้ำมีสภาวะหนักกว่า[ธาตุดิน]”

๔. เวลาวางเท้าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏ เพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้นตามลักษณะของธาตุดินว่า กกฺขฬตฺตลกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฺฐานรสา (มีหน้าที่ตั้งไว้) ดังมีสาธกว่า

ตถา สนฺนิกฺเขปนสนฺนิรุชฺฌเนสุ.[๑]

“ในการวางและกด ก็เช่นเดียวกันนี้ [ธาตุดินและธาตุน้ำ
มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า]”

อาโปธาตุยา อนุคตา ปถวีธาตุ สนฺนิกฺเขปนสฺส ปจฺจโย, ปติฏฺฐาภาเว วิย ปติฏฺฐาปเนปิ ตสฺสา สาติสยกิจฺจตฺตา อาโป-ธาตุยา ตสฺสา อนุคตภาโว, ตถา ฆฏฺฏนกิริยาย ปถวีธาตุยา วเสน สนฺนิรุชฺฌนสฺส สิชฺฌนโต ตตฺถาปิ ปถวีธาตุยา อาโป-ธาตุอนุคตภาโว.[๒]

“ธาตุดินอันมีธาตุน้ำตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การวาง การที่ธาตุน้ำคล้อยตามธาตุดินนั้น ย่อมมีเพราะธาตุดินมีหน้าที่ขวนขวายยิ่งแม้ในการให้ตั้งไว้เหมือนในการตั้ง[สิ่งใดสิ่งหนึ่ง]ไว้ เช่นเดียวกันนี้ การที่ธาตุน้ำคล้อยตามธาตุดินแม้ในการกดนั้น ย่อมมีเพราะการกดสำเร็จได้ด้วยอำนาจของธาตุดินที่มีอาการกระทบ”

---

[๑] ที อ. ๑.๑๗๓

[๒] ที. ฏี. ๑.๓๐๒, ม. ฏี. ๑.๔๔๖

คำว่า จงกรม มาจากคำสันสกฤตว่า จงฺกฺรม หมายถึง การเดินไปมาในสถานที่แห่งเดียว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยจากการนั่ง หรือเพื่อเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการเดินจงกรมเป็นเบื้องแรกในหมวดอิริยาบถนี้ เพื่อเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานในการเจริญวิปัสสนา แม้ในพระสูตรอื่นก็กล่าวถึงการเดินจงกรมก่อนการนั่งกรรมฐานว่า

> ชาคริยํ อนุยุตฺตา ภวิสฺสาม. ทิวสํ จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธสฺสาม. รตฺติยา ปจมํ ยามํ จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธสฺสาม. รตฺติยา มชฺฌิมํ ยามํ ทกฺขิเณน ปสฺเสน สีหเสยฺยํ กปฺเปสฺสาม ปาเท ปาทํ อจฺจาธาย สโต สมฺปชาโน อุฏฺฐานสญฺญํ มนสิ กริตฺวา. รตฺติยา ปจฺฉิมํ ยามํ ปจฺจุฏฺฐาย จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธสฺสามาติ เอวญฺหิ โว ภิกฺขเว สิกฺขิตพฺพํ.[๑]

[๑] ม. มู. ๑๒.๔๒๓.๓๗๘

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอควรศึกษาอย่างนี้ว่า

- พวกเราจักเป็นผู้ประกอบความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ

- จักชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้น[กุศล]ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน

- ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี จักชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้น[กุศล] ด้วยการจงกรม และการนั่ง

- ในมัชฌิมยามแห่งราตรีสำเร็จสีหไสยาส โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทำความหมายในอันลุกขึ้นไว้ในใจ

- ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง"



อิธ ภิกฺขเว นนฺโท ทิวสํ จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธติ. รตฺติยา ปฐมํ ยามํ จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธติ. รตฺติยา มชฺฌิมํ ยามํ ทกฺขิเณน ปสฺเสน สีหเสยฺยํ กปฺเปติ. ปาเท ปาทํ อจฺจาธาย สโต สมฺปชาโน อุฏฺฐานสญฺญํ มนสิ กริตฺวา. รตฺติยา ปจฺฉิมํ ยามํ ปจฺจุฏฺฐาย จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธติ.[๑]

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้

- ยามกลางวันนันทภิกษุย่อมชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน
- ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง
- ในมัชฌิมยามแห่งราตรีสำเร็จสีหไสยาส โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทำความหมายในอันลุกขึ้นไว้ในใจ
- ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง”

---

[๑] องฺ. อฏฺฐก. ๒๓.๙.๑๔๐

สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐาน ก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยการยก ย่าง และเหยียบประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพองยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่าง และตั้งตรงของร่างกายส่วนบน และสภาวะสัมผัสของนิ้วมือหรือริมฝีปาก เป็นต้นที่นักปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะนั่ง ในสมัยพุทธกาลมีพระภิกษุบางรูปบรรลุธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างเดียว เช่น พระสุภัททะผู้เป็นสาวกรูปสุดท้าย ผู้บรรลุธรรมด้วยการสั่งสอนของพระพุทธองค์ ในอรรถกถาของมหาปรินิพพานสูตร[๑] กล่าวว่า ท่านฟังธรรมจากพระพุทธองค์แล้วไปเดินจงกรมในป่าสาละ ก็ได้บรรลุธรรมในขณะเดินจงกรมนั่นเอง



[๑] ที. อ. ๒.๑๙๗-๙๘

ประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ พบในอังคุตตรนิกาย จังกมสูตรว่า

ปญฺจิเม ภิกฺขเว จงฺกเม อานิสํสา. กตเม ปญฺจ.

๑. อทฺธานกฺขโม โหติ.

๒. ปธานกฺขโม โหติ.

๓. อปฺปาพาโธ โหติ.

๔. อสิตํ ปีตํ ขายิตํ สายิตํ สมฺมา ปริณามํ คจฺฉติ.

๕. จงฺกมาธิคโต สมาธิ จิรฏฺฐิติโก โหติ.

อิเม โข ภิกฺขเว ปญฺจ จงฺกเม อานิสํสาติ.[๑]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรมมี ๕ อย่างเหล่านี้ อานิสงส์ ๕ อย่างเป็นไฉน คือ

๑. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล

๒. เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร

๓. เป็นผู้มีอาพาธน้อย

๔. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยง่าย

๕. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรมมี ๕ อย่างเหล่านี้"

---

[๑] องฺ. ปญฺจก. ๒๒.๒๙.๒๕

อานิสงส์ข้อที่ ๕ คือ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่นาน หมายความว่า สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมก่อให้เกิดสมาบัติ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ อย่างไรก็ตาม การบรรลุฌานหรือเข้าฌานสมาบัติย่อมมีได้ในอิริยาบถนิ่งเท่านั้น เพราะฌานจิตทำหน้าที่ค้ำจุนรูปไม่ให้เคลื่อนไหว[๑] และหมวดอิริยาบถก็จัดเป็นวิปัสสนาเท่านั้น[๒] ข้อความในคัมภีร์อรรถกถานี้จึงเป็นการกล่าวโดยอ้อมเพื่อแสดงว่า การเดินจงกรมตามหลักของสติปัฏฐานสูตรสามารถเกื้อหนุนให้นักปฏิบัติบรรลุสมาบัติ ๘ ได้ในขณะนั่ง ยืน หรือนอนที่เป็นอิริยาบถนิ่ง ทั้งนี้เพราะวิปัสสนาอาจเป็นบาทเกื้อหนุนให้สมถะก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เหมือนกับการที่สมถะอาจเกื้อหนุนให้วิปัสสนาก้าวหน้าได้เช่นเดียวกัน ดังมีหลักฐานว่า

> จงฺกมาธิคโต สมาธีติ จงฺกมํ อธิฏฺฐหนฺเตน อธิคโต อฏฺฐนฺนํ สมาปตฺตีนํ อญฺญตรสมาธิ.[๓]
>
> “คำกล่าวว่า จงฺกมาธิคโต สมาธิ (สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรม) คือ สมาธิในสมาบัติ ๘ อย่างใดอย่างหนึ่งที่บุคคลผู้ทำการเดินจงกรมได้รับแล้ว”

---

[๑] สงฺคห. หน้า ๓๙

[๒] วิสุทฺธิ. ๑.๒๖๒

[๓] องฺ. อ. ๓.๑๒

จิรฏฺฐิติโก โหตีติ จิรํ ติฏฺฐติ. ฐิตเกน คหิตนิมิตฺตญฺหิ นิสินฺนสฺส นสฺสติ, นิสินฺเนน คหิตนิมิตฺตํ นิปนฺนสฺส. จงฺกมํ อธิฏฺฐหนฺเตน จลิตารมฺมเณ คหิตนิมิตฺตํ ปน ฐิตสฺสปิ นิสินฺนสฺสปิ นิปนฺนสฺสปิ น นสฺสตีติ.[๑]

"คำกล่าวว่า จิรฏฺฐิติโก โหติ แปลว่า ย่อมตั้งอยู่ได้นาน ความจริงแล้วอารมณ์ที่บุคคลผู้ยืนได้รับย่อมวิบัติไปในขณะนั่ง อารมณ์ที่บุคคลผู้นั่งได้รับย่อมวิบัติไปในขณะนอน ส่วนอารมณ์ที่บุคคลผู้กระทำการเดินจงกรมได้รับในอารมณ์ที่เคลื่อนไหวย่อมไม่วิบัติไปในขณะยืน นั่ง และนอน"

ปุน จปรํ อาวุโส ภิกฺขุ วิปสฺสนาปุพฺพงฺคมํ สมถํ ภาเวติ. ตสฺส วิปสฺสนาปุพฺพงฺคมํ สมถํ ภาวยโต มคฺโค สญฺชายติ. โส ตํ มคฺคํ อาเสวติ ภาเวติ พหุลีกโรติ. ตสฺส ตํ มคฺคํ อาเสวโต ภาวยโต พหุลีกโรโต สํโยชนานิ ปหียนฺติ, อนุสยา พฺยนฺตีโหนฺติ.[๒]

"ผู้มีอายุ อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า มรรคย่อมเกิด เธอย่อมเสพ ย่อมเจริญ ย่อมกระทำมรรคนั้นให้มาก เมื่อเธอเสพอยู่ เจริญอยู่ กระทำมรรคนั้นให้มากอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นสุด"

---

[๑] องฺ. อ. ๓.๑๒

[๒] องฺ. จตุกฺก. ๑๗๐.๑๐.๑๗๘

พระดำรัสว่า ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ (หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใดๆ ก็รู้กิริยาท่าทางอย่างนั้นๆ) เป็นคำประมวลอิริยาบถทั้งหมด หมายความว่า เมื่อร่างกายตั้งอยู่ด้วยกิริยาเดิน ก็พึงรู้กิริยาเดิน เมื่อร่างกายตั้งอยู่ด้วยกิริยายืน นั่ง หรือนอน ก็พึงรู้กิริยายืน นั่ง หรือนอน คนทั่วไปมิได้ตามรู้กิริยาเดิน เป็นต้นว่าเป็นเพียงสภาวธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัย จึงเกิดกิเลสยึดมั่นว่าเป็นสิ่งเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ต่อเมื่อเขาตามรู้ด้วยสติที่มีวิปัสสนาปัญญาประกอบร่วมจึงทำลายกิเลสหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง

อีกนัยหนึ่ง พระดำรัสข้างต้นแสดงถึงการตามรู้อิริยาบถย่อยที่นอกเหนือไปจากอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ เช่น การโยก การก้ม การยืด การเหยียด การคู้ การเคลื่อนไหวอย่างใดอย่างหนึ่งของร่างกายที่รวมไปถึง**การ**พอง การยุบ ก็จัดเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติต้องเจริญสติระลึกรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เพราะคำว่า เย เย วา ปน หรือ ยํ ยํ วา ปน ที่พบในพระไตรปิฎกมักแสดงสิ่งอื่นนอกจากข้อความที่กล่าวไว้แล้วในพากย์ต้น ดังนั้น การตามรู้สภาวะพองยุบที่เป็นหนึ่งในธาตุลม ๖ ประเภทจึงคล้อยตามพระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรโดยแท้

บางแห่งกล่าวว่าการตามรู้สภาวะพองยุบไม่ปรากฏในพระไตรปิฎก แล้วคัดค้านการปฏิบัติตามแนวนี้ ความจริงสภาวะพองยุบนับเข้าในอิริยาบถย่อย หมวดกายานุปัสสนา ดังที่กล่าวมาแล้ว และจัดเป็นธาตุลม โดยเป็นลมที่เกิดภายในท้อง เรียกว่า กุจฉิสยวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมหายใจ และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า

กตมา จ ราหุล วาโยธาตุ. วาโยธาตุ สิยา อชฺฌตฺติกา, สิยา พาหิรา. กตมา จ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ. ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ. เสยฺยถิทํ. อุทฺธงฺคมา วาตา, อโธคมา วาตา, กุจฺฉิสยา วาตา, โกฏฺฐาสยา วาตา, องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา, อสฺสาโส ปสฺสาโส, อิติ ยํ วา ปนญฺญมฺปิ กิญฺจิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ. อยํ วุจฺจติ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ. ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยา จ พาหิรา วาโยธาตุ, วาโยธาตุเรเวสา. ตํ เนตํ มม, เนโสหมสฺมิ, น เมโส อตฺตาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ. เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทิสฺวา วาโยธาตุยา นิพฺพินฺทติ. วาโยธาตุยา จิตฺตํ วิราเชติ.[๑]

---

[๑] ม. ม. ๑๓.๑๗๗.๙๓



“ดูกรราหุล วาโยธาตุเป็นไฉน วาโยธาตุอยู่ภายในก็มี อยู่ภายนอกก็มี ก็วาโยธาตุอยู่ภายในเป็นไฉน สิ่งใดอยู่ภายใน อาศัยตน เป็นวาโย มีลักษณะพัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้าออก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น อยู่ภายใน อาศัยตน เป็นวาโย พัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่าวาโยธาตุอยู่ภายใน ก็วาโยธาตุอยู่ภายในก็ดี อยู่ภายนอกก็ดี อันใด วาโยธาตุนั้นเป็นวาโยธาตุเหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า วาโยธาตุนั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่วาโยธาตุนั่น วาโย-ธาตุนั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะบุคคลรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนัดในวาโยธาตุ”

การตามรู้กองรูปสลับกัน

๑. อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

๒. พหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

๓. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

"ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

๑. ตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง

๒. ตามรู้ในกองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง

๓. ตามรู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง"

พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ต้องรู้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวธรรมหนึ่ง เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบา ผลักดัน หนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้า เกิดจากจิตที่ต้องการจะเดินซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินก็มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะยกสิ้นสุดแล้วสภาวะย่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อสภาวะย่างสิ้นสุดแล้วสภาวะเหยียบย่อมเกิดขึ้น ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายใน ชื่อว่า ปัจจักขญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์

ตามที่อธิบายไว้แล้วในหมวดอานาปานะ พระพุทธเจ้าสอนให้เข้ามาดูในกายของตัวเองก่อน ถอดถอนความเห็นผิดยึดมั่นถือมั่นใน "ตัวเรา" ก่อน เมื่อเกิดจิตสัมผัสแล้ว นักปฏิบัติย่อมเข้าใจได้เองว่า แม้บุคคลอื่นที่เดิน ยืน นั่ง นอน ก็เช่นเดียวกันนี้ ความเข้าใจดังกล่าวย่อมถอดถอนความเห็นผิดยึดมั่นถือมั่นใน "ตัวเขา" เป็นอันดับต่อมา จึงนับว่าลบล้างอุปาทานได้อย่างสมบูรณ์ อนึ่ง ความเข้าใจอย่างนี้เป็นการพิจารณาที่เกิดขึ้นเองในบางขณะ ชื่อว่า อนุมานญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยอนุมาน ไม่ใช่ความตั้งใจในการพิจารณากองรูปของบุคคลอื่น เพราะไม่ใช่วิสัยของตน ส่วนการตามรู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกองรูป หมายถึงความปรากฏแห่งปัจจักขญาณและอนุมานญาณสลับกันไปตามสมควร



ผลการปฏิบัติ

๑. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ.

๒. วยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ.

๓. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ.

“๑. ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง

๒. ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง

๓. ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง”

ความจริงเพียงการรู้ว่าเป็นกองรูปนั้นยังไม่เพียงพอที่จะขจัดความหลงผิด นักปฏิบัติต้องเห็นประจักษ์ในความไม่เที่ยงเสียก่อนจึงจะคลายความเห็นผิดว่าเที่ยงได้ ดังนั้นการเห็นประจักษ์ในความเกิดดับจึงสำคัญมาก จัดว่าเป็นพื้นฐานให้นักปฏิบัติหยั่งเห็นความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนในโอกาสต่อไป และการเห็นประจักษ์ในไตรลักษณ์ดังกล่าวก็คือวิปัสสนา แปลว่า “การหยั่งเห็นโดยประการต่างๆ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน” การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง

คัมภีร์วิสุทธิมรรค[๑] อธิบายว่า รูปย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุ ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และอาหาร เมื่อมีเหตุ ๔ อย่างนี้ รูปจึงเกิดขึ้นโดย อวิชชา ตัณหา และกรรม เป็นเหตุอดีต ส่วนอาหารเป็นเหตุปัจจุบัน อนึ่ง รูปย่อมดับไปด้วยการดับแห่งเหตุ ๔ อย่างนั้น เมื่อเหตุ ๔ อย่างนี้ ดับไป รูปจึงดับไป กล่าวโดยประสบการณ์ในการปฏิบัติว่า ในบางขณะ นักปฏิบัติอาจเข้าใจถึงเหตุเกิดของรูปว่า "รูปเกิดขึ้นเพราะมีอวิชชาที่ไม่รู้ รูปตามความเป็นจริง เพราะมีตัณหาพอใจในรูป เพราะมีกรรมที่ให้ผลเป็น รูปในปัจจุบัน และเพราะมีอาหารที่รับประทาน" ในบางขณะอาจเข้าใจว่า "รูปเกิดขึ้นเพราะมีจิตที่ต้องการทำอากัปกิริยานั้นๆ เกิดขึ้นก่อน" หรือ เข้าใจว่า "รูปเย็นเกิดขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนน้อย หรือรูปร้อนเกิด ขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนมาก" ดังนี้เป็นต้น ความเข้าใจดังกล่าวเป็น สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามสมควรแก่บารมีของแต่ละคน ส่วนใหญ่นักปฏิบัติมัก รับรู้ "จิตสั่ง" คือจิตที่ประกอบด้วยฉันทะและเจตนาในการทำอากัปกิริยา ทางกาย วาจา ใจ โดยกำหนดว่า "อยากเดินหนอ" "อยากเหยียดหนอ" "อยากคู้หนอ" "อยากขึ้นหนอ" หรือ "อยากลงหนอ" เป็นต้น การรู้เห็นเหตุ เกิดขึ้นและเหตุดับไปอย่างนี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๒ ชื่อว่า ปัจจยปริค-คหญาณ คือ ปัญญารู้เห็นเหตุปัจจัย

---

[๑] วิสุทฺธิ. ๒.๓๐๑

ต่อมานักปฏิบัติย่อมหยั่งเห็นความแปรปรวนของรูปได้ โดยรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสภาวะยก ย่าง เป็นต้น กล่าวคือสภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปชั่วขณะ แล้วสิ้นสุดลง สภาวะย่างจึงเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปจนกระทั่งสิ้นสุดลง ในที่สุดจึงเกิดสภาวะเหยียบที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปแล้วสิ้นสุด สภาวะยกไม่มีในสภาวะย่าง สภาวะย่างไม่มีในสภาวะเหยียบ การรู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปอย่างนี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

หลังจากนั้นเขาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพยญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเกิดดับ เขาสามารถหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจนว่า สภาวะยก ย่าง และเหยียบนั้น เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วถี่ยิบ ไม่คงอยู่แม้เพียงเศษหนึ่งส่วนล้านวินาที ในบางขณะอาจรู้เห็นความเกิดดับของรูปกายได้อีกด้วย ต่อมาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภังคญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความดับ โดยรับรู้ความดับไปของรูปนาม หมายความว่า สภาวะยกเป็นต้นปรากฏเพียงความดับไปเหมือนเป็นเงาดำๆ โดยปราศจากสภาวะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน

บทสรุป

อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย อนิสฺสิโต จ วิหรติ. น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

"เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่"

ในเบื้องแรกของการปฏิบัติ นักปฏิบัติมักรับรู้ตัวตนโดยไม่หยั่งเห็นสภาวธรรมอย่างชัดเจน และรู้สึกสัณฐานของร่างกายในขณะยืน เดิน นั่ง และนอน เขาสำคัญร่างกายว่าเป็น "เรา" และอวัยวะในร่างกายว่าเป็น"ของเรา" พร้อมทั้งยึดติดผูกพันว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ต่อมาเมื่อหยั่งเห็นสภาวธรรมในขณะยก ย่าง เหยียบ ฯลฯ ได้แล้ว ก็จะเข้าใจว่าเป็นเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย โดยจิตสั่งเป็นสาเหตุให้เคลื่อนไหวร่างกาย และร่างกายก็เกิดขึ้นด้วยอวิชชา ตัณหา กรรม และอาหารตามสมควร

ต่อมาเมื่อนักปฏิบัติบรรลุภังคญาณแล้ว ย่อมหยั่งเห็นอาการปกิริยาของรูปทั้งหมดดับไปอย่างรวดเร็ว โดยไม่ปรากฏรูปร่างสัณฐานเป็นมือเท้า หรือส่วนอื่นๆ เขาไม่พบเห็นว่ามีตนหรือของตนที่ควรยึดมั่นด้วยทิฏฐิและน่าพอใจด้วยตัณหา ดังคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺสาติ กาโยว อตฺถิ, น สตฺโต, น ปุคฺคโล, น อิตฺถี, น ปุริโส, น อตฺตา, น อตฺตนิยํ, นาหํ, น มม, น โกจิ, น กสฺสจีติ เอวมสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ.[๑]

"พระดำรัสว่า อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส (อีกอย่างหนึ่งสติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป) หมายความว่า สติของเธอย่อมปรากฏว่า มีเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สตรี ไม่ใช่บุรุษ ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่คนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่ของคนใดคนหนึ่ง"

คำว่า น อตฺตนิยํ, น มม, น กสฺสจิ (ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของคนใดคนหนึ่ง) ปฏิเสธความเป็นของตน

คำว่า น สตฺโต (ไม่ใช่สัตว์) เป็นต้น ปฏิเสธความเป็นตัวตน

คำปฏิเสธทั้งหมดนั้นกล่าวถึงความว่างเปล่าจากตัวตน ซึ่งพบในอาการ ๑๐ ของสุญญตานุปัสสนา ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค[๒] เรื่องสังขารุเปกขาญาณอันเป็นวิปัสสนาญาณที่ ๑๑ ดังนั้น ความปรากฏแห่งสติดังกล่าวจึงปรากฏชัดในขณะบรรลุสังขารุเปกขาญาณ

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๘๐

[๒] วิสุทฺธิ. ๒.๓๓๑

โดยทั่วไปตัณหาและทิฏฐิมักเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ที่นักปฏิบัติมิได้กำหนดรู้จนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน แต่อารมณ์ที่ปรากฏความเป็นไตรลักษณ์เช่นนี้ย่อมไม่เป็นที่อิงอาศัยของตัณหาและทิฏฐิ การไม่เกิดตัณหาและทิฏฐิโดยประการอย่างนี้เรียกว่าการไม่อิงอาศัยตัณหาและทิฏฐิ เช่น นักปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะเดินจนปรากฏความเกิดดับอย่างรวดเร็ว ย่อมเกิดปัญญาเข้าใจไตรลักษณ์ได้ เขาจัดว่าดับตัณหาและทิฏฐิในสภาวะที่กำหนดรู้อยู่ได้ชั่วขณะ โดยความเป็นตทังคนิโรธ และปราศจากความพอใจเห็นผิดในขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่มิได้กำหนดรู้ในขณะนั้น จึงดับตัณหาทิฏฐิได้ด้วยการข่มไว้เป็นวิกขัมภนนิโรธ

อริยสัจ ๔ ที่ประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่ระลึกรู้กิริยาเดินเป็นต้นโดยไม่อิงอาศัยตัณหาและทิฏฐิ คือ

- การรู้เห็นความเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหวในขณะเดิน จิตที่ต้องการจะเดิน สติที่ระลึกรู้ และปัญญาที่หยั่งเห็น เป็นต้น จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ ชื่อว่า ปริญญากิจ คือ กิจกำหนดรู้

- การละความพอใจในสภาวธรรมที่กำหนดรู้อยู่ จัดเป็นการละสมุทยสัจได้ชั่วขณะเป็นตทังคปหาน ชื่อว่า ปหานกิจ คือ กิจละ

- การบรรลุนิพพานชั่วขณะที่เรียกว่าตทังคนิโรธ ด้วยการให้สำเร็จความดับวัฏฏทุกข์ คือ กิเลสที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมิได้เจริญสติตั้งแต่อวิชชาที่ปกปิดสภาวะเกิดดับที่เป็นอนิจจลักษณะไว้ พร้อมด้วยกรรมและวิบากขันธ์ จัดเป็นการกระทำให้แจ้งนิพพาน ชื่อว่า สัจฉิกิริยากิจ คือ กิจกระทำให้แจ้ง (ในที่นี้หมายถึงการให้สำเร็จความดับวัฏฏทุกข์โดยตรงยังไม่ใช่การรู้เห็นความดับของรูปนามคือนิพพานอย่างแท้จริง)

- การอบรมอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิเป็นต้น ที่เป็นฝ่ายโลกิยะ ชื่อว่า ภาวนากิจ คือ กิจอบรม

ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันจนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ย่อมประจักษ์เสมออย่างนี้ ต่อเมื่อนักปฏิบัติบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณก็จะหยั่งเห็นความดับสนิทของรูปนามอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ที่ปรากฏในขณะนั้น คือ

- การหยั่งเห็นความดับของรูปนามที่กำหนดรู้อยู่จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ และปริญญาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการกำหนดรู้

- การละความพอใจในรูปนามทั้งหมด จัดเป็นการละสมุทยสัจ และปหานปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการละ

- การรู้นิพพานที่เป็นความดับรูปนามทั้งหมดเป็นอารมณ์ เป็นการกระทำให้แจ้งนิโรธสัจ และสัจฉิกิริยาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการกระทำให้แจ้ง

- การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ฝ่ายโลกุตตระ เป็นการอบรมมรรคสัจ และภาวนาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการอบรม

โดยประการดังนี้ ในเวลาบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณ นักปฏิบัติชื่อว่าเป็นผู้แทงตลอดอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ในขณะเดียวกัน ด้วยการกำหนดรู้ การละ การกระทำให้แจ้ง และการอบรมเปรียบเสมือนประทีปที่ทำกิจ ๔ อย่างในขณะเดียวกัน คือ การให้แสงสว่าง การทำลายความมืด การเผาไส้ และการยังน้ำมันให้แห้ง

อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยที่นอกเหนือจากอิริยาบถใหญ่ คือ การเหยียด คู้ ขึ้น ลง ฯลฯ เป็นธรรมชาติที่มีประจำของทุกคน และง่ายต่อการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ดังนั้น ในคัมภีร์อรรถกถาจึงกล่าวว่าการเจริญสติปัฏฐานหมวดอิริยาบถเป็นแนวปฏิบัติที่สะดวกเพื่อความพ้นทุกข์ในวัฏฏสงสาร ดังหลักฐานในคัมภีร์นั้นว่า

> อิทเมกสฺส จตุอิริยาปถปริคฺคาหกสฺส ภิกฺขุโน ยาว อรหตฺตา นิยฺยานมุขนฺติ.[๑]
>
> “ข้อนี้เป็นทางพ้นทุกข์จนกระทั่งบรรลุอรหัตตผลของภิกษุรูปหนึ่งผู้กำหนดรู้อิริยาบถ ๔”

จบ หมวดอิริยาบถ



---

[๑] ที. อ. ๒.๓๘๓

โยคา เว ชายเต ภูริ   อโยคา ภูริสงฺขโย
เอตํ เทฺวธาปถํ ญตฺวา   ภวาย วิภวาย จ
ตถตฺตานํ นิเวเสยฺย   ยถา ภูริ ปวฑฺฒติ.

ขุ. ธ. ๒๕.๒๘๒.๖๕

ปัญญาย่อมเกิดเพราะความเพียร เสื่อมไปเพราะไม่พากเพียร เมื่อรู้ทางเจริญและทางเสื่อมของปัญญาแล้ว พึงบำเพ็ญตนในวิถีทางที่ปัญญาจะเจริญ

๓



หมวดสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยควบคู่กับอิริยาบถใหญ่

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

๑. อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ.

๒. อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ.

๓. สมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ.

๔. สงฺฆาฏิปตฺตจีวรธารเณ สมฺปชานการี โหติ.

๕. อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ.

๖. อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ.

๗. คเต ฐิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อม ทำความรู้สึกตัว

๑. ในการก้าว ในการถอย

๒. ในการแล ในการเหลียว

๓. ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก

๔. ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร

๕. ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

๖. ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

๗. ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง"

การตามรู้กองรูปสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ ฯเปฯ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

"ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในกองรูปอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่"

สัมปชัญญะ ๔

ก่อนที่จะอธิบายวิธีกำหนดในหมวดนี้ ขอกล่าวถึงความหมายของสัมปชัญญะตามหลักภาษาก่อน กล่าวคือ คำว่า สมฺปชญฺญ หรือ สมฺปชาน แยกรากศัพท์เป็น สํ + ป + ชญฺญ หรือ ชาน คัมภีร์ฎีกากล่าวว่า สํ อุปสรรคมีความหมายว่า

๑. โดยชอบ

๒. อย่างบริบูรณ์

๓. ด้วยตนเอง

ส่วน ป อุปสรรคมีความหมายว่า

๑. โดยประการต่างๆ

๒. โดยพิเศษ

รวมความแล้วคำว่า สมฺปชญฺญ มีความหมาย ๕ ประการ คือ

๑. ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ คือ ความรู้อย่างถูกต้องโดยสภาวลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง เช่น ปฐวีธาตุมีลักษณะแข็ง/อ่อน อาโปธาตุมีลักษณะไหล/เกาะกุมเป็นต้น, สังขตลักษณะ คือ ลักษณะของสังขตธรรม หมายถึง ความเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปของสังขตธรรม และสามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม หมายถึง ไตรลักษณ์อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน (ในคัมภีร์อรรถกถาบางแห่งแสดงสภาวลักษณะและสามัญญ-ลักษณะ โดยรวมสังขตลักษณะไว้ในสามัญญลักษณะ เพราะการหยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ก็จัดว่าเป็นการรู้ชัดความไม่เที่ยงนั่นเอง)

๒. ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถูกต้องโดยลักษณะทั้งสามอย่างนั้น ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติของคนทั่วไป

๓. ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยประการต่างๆ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วไม่ขาดไม่เกินโดยลักษณะทั้งสามนั้น

๔. ความรู้เองโดยประการต่างๆ คือ ความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่ความรู้จากการฟังผู้อื่นหรือนึกคิดใคร่ครวญ

๕. ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติ

มีข้อความดังที่กล่าวมานี้ในคัมภีร์ฎีกาว่า

สมฺมา, สมนฺตโต, สามญฺจ ปชานนฺโต สมฺปชาโน, อสมฺมิสฺสโต ววตฺถาเน อญฺญธมฺมานุปสฺสิตาภาเวน สมฺมา อวิปรีตํ, สพฺพาการปชานเนน สมนฺตโต, อุปรูปริ วิเสสาวหภาเวน ปวตฺติยา สามํ ปชานนฺโตติ อตฺโถ.[๑]

“บุคคลผู้รู้โดยประการต่างๆ โดยชอบ อย่างบริบูรณ์ และด้วยตนเอง ชื่อว่า สัมปชานะ หมายความว่า ผู้รู้โดยประการต่างๆ โดยชอบ คือ ไม่ผิด โดยไม่มีการเห็นสภาวธรรมอื่นในการกำหนดรู้ไม่ระคน[กับบัญญัติ] และรู้โดยประการต่างๆ อย่างบริบูรณ์ โดยการรู้ชัดอาการทั้งหมด และรู้โดยประการต่างๆ ด้วยตนเอง ด้วยการดำเนินไปโดยนำมาซึ่งคุณวิเศษยิ่งๆ ขึ้นไป”

สมนฺตโต, ปกาเรหิ ปกฏฺฐํ วา สวิเสสํ ชานาตีติ สมฺปชาโน, สมฺปชานสฺส ภาโว สมฺปชญฺญํ, ตถาปวตฺตํ ญาณํ.[๒]

“บุคคลผู้รู้อย่างบริบูรณ์โดยประการต่างๆ หรือโดยพิเศษอย่างยิ่ง ชื่อว่า สัมปชานะ

ความเป็นผู้รู้อย่างบริบูรณ์ โดยประการต่างๆ หรือโดยพิเศษอย่างยิ่ง ชื่อว่า สัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่ดำเนินไปอย่างนั้น”

---

[๑] ที. ฏี. ๒.๓๖๗-๖๘

[๒] ที. ฏี. ๒.๓๘๓

ข้อความในคัมภีร์ฎีกานี้สอดคล้องตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาดังนี้ว่า

สมฺมา ปกาเรหิ อนิจฺจาทีนิ ชานาตีติ สมฺปชญฺญํ.[๑]

"ปัญญาที่รู้ไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยประการต่างๆ โดยชอบ ชื่อว่า สัมปชัญญะ"

ตามนัยนี้ อุปสรรคคือ สํ มีความหมายว่า "โดยชอบ" ส่วน ป อุปสรรค มีความหมายว่า "โดยประการต่างๆ" คำว่า สมฺปชญฺญ แปลว่า "ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ"

บางแห่งแปล สมฺปชญฺญ ว่า "ความรู้ตัวทั่วพร้อม" โดย สํ อุปสรรคมีความหมายว่า "พร้อม" ส่วน ป อุปสรรคมีความหมายว่า "ทั่ว" และบ้างก็สอนให้รับรู้ลมหายใจเข้าออกพร้อมด้วยการรับรู้ร่างกายทุกส่วน เพื่อให้มีสัมปชัญญะอยู่เสมอ การปฏิบัติตามแนวนี้ไม่ถูกต้องตามธรรมชาติของจิต เพราะจิตจะรู้เพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ ไม่อาจรู้อารมณ์สองอย่างในขณะเดียวกันได้ และความหมายของอุปสรรคทั้งสองในบทนี้ก็ไม่ตรงตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา

---

[๑] เนตฺติ. อ. หน้า ๑๔๔

คัมภีร์อรรถกถา[๑] จำแนกสัมปชัญญะไว้ ๔ ประเภท คือ

๑. สาตถกสัมปชัญญะ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์
๒. สัปปายะสัมปชัญญะ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม
๓. โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด

สาตถกสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์ หมายความว่า ก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเดิน ยืน เป็นต้น นักปฏิบัติควรพิจารณาว่ามีประโยชน์หรือไม่ ถ้ามีประโยชน์ก็ควรทำ ถ้าไม่มีประโยชน์ก็ไม่ควรทำ

สัปปายสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม หมายความว่า แม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ นักปฏิบัติก็ควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำ เช่น การเดินทางไปไหว้พระเจดีย์เป็นสิ่งมีประโยชน์แต่หากไปในเวลามีงานสมโภชที่มีคนมากมาย ย่อมไม่เหมาะสม การเพ่งซากศพเช่นกันแม้จะให้ประโยชน์ แต่การที่บุรุษเพ่งซากศพสตรีย่อมไม่เหมาะสม การแสดงธรรมซึ่งเป็นสิ่งดีมีประโยชน์ แต่หากแสดงธรรมในสถานที่ประชุมกันด้วยธุระทางโลก หรือในเวลามีธุระวุ่นวาย ย่อมไม่เหมาะสม นอกจากนี้ การแสดงธรรมแก่บุคคลต่างเพศในที่ลับหูลับตา ก็ไม่เหมาะสมเช่นเดียวกัน

---

[๑] ที. อ. ๑.๑๖๖

สัมปชัญญะทั้งสองอย่างมีประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม บุคคลผู้พิจารณาใคร่ครวญในประโยชน์และความเหมาะสมย่อมประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แม้บุคคลผู้เจริญสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาก็สามารถยังสมาธิและปัญญาให้เกิดขึ้นได้ง่ายโดยอาศัยสัมปชัญญะเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม สัมปชัญญะเหล่านี้ไม่ใช่สมถะและไม่ใช่วิปัสสนา เป็นเพียงเครื่องช่วยอุปถัมภ์ให้สมถะและวิปัสสนาก้าวหน้าเร็ว เพราะผู้ที่หลีกเลี่ยงจากสิ่งไร้ประโยชน์และไม่เหมาะสมย่อมจะประสบความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค[๑] จึงกล่าวว่า ปัญญาในสัมปชัญญะทั้งสองชื่อว่า ปาริหาริกปัญญา คือ ปัญญาเกื้อกูล

ข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคข้างต้น คือ

นิปโกติ เนปกฺกํ วุจฺจติ ปญฺญา, ตาย สมนฺนาคโตติ อตฺโถ. อิมินา ปเทน ปาริหาริกปญฺญํ ทสฺเสติ.[๒]

“ในคำว่า นิปโก (ผู้เป็นคนฉลาด) หมายความว่า ปัญญาเรียกว่า เนปักกะ บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยปัญญานั้น ชื่อว่าคนฉลาด พระผู้มีพระภาคทรงแสดงปาริหาริกปัญญาด้วยบทนี้”

---

[๑] วิสุทฺธิ. ๑.๔

[๒] วิสุทฺธิ. ๑.๔

คัมภีร์ฎีกาวิสุทธิมรรคอธิบายความหมายของปาริหาริกปัญญาว่า

นิปยติ วิโสเสติ ปฏิปกฺขํ, ตโต วา อตฺตานํ นิปาติ รกฺขตีติ นิปโก, สมฺปชาโน. กมฺมฏฺฐานสฺส ปริหรเณ นิยุตฺตาติ ปาริ-หาริกา.[๑]

"บุคคลผู้ยังปฏิปักษ์ธรรมให้เหือดแห้ง หรือผู้รักษาตนจากปฏิปักษ์ธรรมนั้น ชื่อว่า นิปกะ คือ ผู้มีสัมปชัญญะ ปัญญาที่ประกอบในการรักษากรรมฐาน ชื่อว่า ปาริหาริกา"

ตามคำอธิบายในคัมภีร์ฎีกา คำว่า ปาริหาริกา สำเร็จรูปศัพท์มาจาก ปริหาร (การรักษา) + ณิก ปัจจัยในนิยุตตตัทธิต มีรูปวิเคราะห์ว่า ปริหาเร นิยุตฺตา ปาริหาริกา (ปาริหาริกา คือ ปัญญาที่ประกอบในการรักษา)

มีผู้เข้าใจว่าสัมปชัญญะทั้งสองประการนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรม จึงสอนให้พิจารณาถึงประโยชน์และความเหมาะสมของอารมณ์ที่กำลังปฏิบัติอยู่ เช่นพิจารณาว่าการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหลีกเลี่ยงทุกข์นั้นมีประโยชน์และเหมาะสม จึงเปลี่ยนอิริยาบถ หรือการรับประทานอาหารมีประโยชน์และเหมาะสม จึงรับประทานอาหาร ดังนี้เป็นต้น แต่ผู้ที่พิจารณาเช่นนี้อยู่ได้ขาดสติรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันในขณะนั้น คือ ไม่รู้อาการทางกายหรืออาการทางจิตที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ และไม่รู้ตัวว่ากำลังคิดฟุ้งซ่าน เพราะจิตรับรู้บัญญัติอารมณ์คือความคิดในขณะพิจารณา ความจริงแล้วการเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติที่มีสติเป็นหลัก โดยสักแต่รู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ไม่ปรุงแต่งด้วยการพิจารณาเรื่องใด

---

[๑] วิสุทฺธิ. ฎี. ๑.๑๙

โคจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สมถารมณ์ของผู้เจริญสมถภาวนา หรือการกำหนดรู้วิปัสสนารมณ์ คืออุปาทานขันธ์ ๕ ของผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ดังกล่าว คือการเจริญสติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ อนึ่งตามหมวดสัมปชัญญะ เป็นการกำหนดรู้ในการก้าวและถอยโดยรับรู้สภาวะยก ย่าง และเหยียบ ในขณะเดิน เป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรมจัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันของนักปฏิบัติผู้เจริญสติปัฏฐาน ดังนั้น สติที่กำหนดรู้อารมณ์ ๔ เหล่านั้น จึงชื่อว่า โคจร-สัมปชัญญะ ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า

กมฺมฏฺฐานสฺส ปน อวิชหนเมว โคจรสมฺปชญฺญํ.[๑]

"ส่วนการไม่ทอดทิ้งกรรมฐานนั่นแหละชื่อว่าโคจรสัมปชัญญะ"

โคจรสัมปชัญญะนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในสัมปชัญญะทั้ง ๔ เพราะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องตามมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เหล่าภิกษุเจริญโคจรสัมปชัญญะไว้ในสติปัฏฐานสังยุตต์ว่า

---

[๑] ที. อ. ๑.๑๗๕



โคจเร ภิกฺขเว จรถ สเก เปตฺติเก วิสเย. โคจเร ภิกฺขเว จรตํ สเก เปตฺติเก วิสเย น ลจฺฉติ มาโร โอตารํ, น ลจฺฉติ มาโร อารมฺมณํ. โก จ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน โคจโร สโก เปตฺติโก วิสโย. ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา.[๑]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในโคจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในโคจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน มารจักไม่ได้ช่อง ไม่ได้โอกาส โคจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน คือ สติปัฏฐาน ๔"

อนึ่ง โคจรสัมปชัญญะเป็นเหตุ เพราะมีสติเป็นประธาน ปัญญาคล้อยตามสติ ส่วนอสัมโมหสัมปชัญญะเป็นผล เพราะมีปัญญาเป็นประธาน สติคล้อยตามปัญญา นักปฏิบัติจึงควรเจริญโคจรสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้ามีกำลังแล้ว อสัมโมหสัมปชัญญะก็จะเกิดขึ้นแล้วพัฒนาเรื่อยไปตามลำดับ

---

[๑] สํ. มหา. ๑๙.๓๗๒.๑๒๙

อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด โดยหยั่งเห็นสภาวลักษณะและสามัญญลักษณะของรูปนาม จึงเข้าใจว่ามีเพียงรูปนามปรากฏในปัจจุบันขณะไม่มีตัวเรา ของเรา ไม่มีบุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน กล่าวคือ นักปฏิบัติย่อมรู้เห็นว่าสภาวะก้าวและถอยเป็นต้นเกิดจากจิตที่ต้องการทำอากัปกิริยานั้น เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วดับไปจึงเกิดสภาวะก้าวและถอยโดยเป็นผลของจิตที่ประกอบด้วยเจตนาและฉันทะ แม้สภาวะยก ย่าง เหยียบ ในขณะก้าวและถอยก็เกิดขึ้นแล้วดับไปในแต่ละระยะ เมื่อระยะหนึ่งสิ้นสุดแล้วจึงเกิดระยะอื่นขึ้นได้ ไม่มีบุคคลผู้ก้าว และไม่มีการก้าวของบุคคลใด การเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นเพียงอาการของธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในแต่ละขณะ ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า

ตตฺถ โก เอโก อภิกฺกมติ, กสฺส วา เอกสฺส อภิกฺกมนํ. ปรมตฺถโต หิ ธาตูนํเยว คมนํ, ธาตูนํ ฐานํ, ธาตูนํ นิสชฺชนํ, ธาตูนํ สยนํ. ตสฺมึ ตสฺมึ โกฏฺฐาเส สทฺธึ รูเปน

อญฺญํ อุปฺปชฺชเต จิตฺตํ อญฺญํ จิตฺตํ นิรุชฺฌติ.
อวีจิมนุสมฺพนฺโธ นทีโสโตว วตฺตตีติ.

เอวํ อภิกฺกมาทีสุ อสมฺมุยฺหนํ อสมฺโมหสมฺปชญฺญํ นามาติ.[๑]

---

[๑] ที. อ. ๒.๑๗๔

"ในรูปนามที่เกิดดับอย่างรวดเร็วนั้น บุคคลหนึ่งผู้ก้าวอยู่เป็นใครเล่า หรือการก้าวย่อมมีแก่ใครเล่า เพราะมีเพียงการเดิน ยืน นั่ง และนอนของ ธาตุโดยปรมัตถ์ ภิกษุย่อมรู้ชัดรูป[ที่ยก ย่าง เหยียบ]ในระยะนั้นๆ และรู้ชัดว่า

'จิตดวงอื่นย่อมเกิดขึ้น จิตดวงอื่นย่อมดับไป [คือจิตที่ต้องการจะยกและจิตที่ตามรู้กิริยายกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดจิตที่ต้องการจะย่างและจิตที่ตามรู้กิริยาย่าง เป็นต้น] จิตย่อมดำเนินไปเหมือนกระแสน้ำที่ไหลไปไม่ขาดช่วง'

ความไม่หลงในการก้าวเป็นต้นอย่างนี้ ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ"

อนึ่ง ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] ยังกล่าวถึงภิกษุผู้เจริญสติในเวลาไปและกลับจากบิณฑบาต โดยมุ่งแสดงการเจริญสติที่กระทำได้ยากในเวลาออก บิณฑบาต แต่ภิกษุก็ควรเจริญสติในขณะอยู่ที่วัดอีกด้วย ในเรื่องนั้นท่าน แสดงภิกษุไว้ ๔ จำพวก คือ

๑. ภิกษุผู้เจริญสติในเวลาไป ไม่เจริญสติในเวลากลับ
๒. ภิกษุผู้เจริญสติในเวลากลับ ไม่เจริญสติในเวลาไป
๓. ภิกษุผู้ไม่เจริญสติในเวลาไปและกลับ
๔. ภิกษุผู้เจริญสติในเวลาไปและกลับ[๒]

---

[๑] ที. อ. ๑.๑๖๘

[๒] ที. อ. ๑.๑๖๘-๗๒

ภิกษุประเภทที่ ๑ เจริญสติอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน ท่านนั่งกรรมฐานบ้าง เดินจงกรมบ้าง สามารถอบรมจิตให้หมดจดจากนิวรณ์ได้ แม้เวลาออกบิณฑบาตก็เดินกำหนดด้วยสติ แต่เมื่อกลับจากบิณฑบาต ได้เดินสนทนากับภิกษุสามเณรอื่น ขาดสติกำหนด จึงเป็นผู้เจริญสติในเวลาไป ไม่เจริญในเวลากลับ

ภิกษุประเภทที่ ๒ เจริญสติอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกับภิกษุประเภทแรก แต่ขณะออกบิณฑบาตได้ขาดสติกำหนด เพราะถูกความหิวครอบงำ เมื่อออกบิณฑบาตแล้วได้ฉันอาหารระงับความหิวได้ จึงมีสติเดินกำหนดในเวลากลับ นอกจากนั้น ท่านยังตามรู้อาการเคลื่อนไหว ในขณะฉันอยู่ บางรูปสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลในขณะฉันในสมัยหนึ่ง เมื่อพระศาสนารุ่งเรืองอยู่ที่ประเทศลังกา โรงฉันทุกแห่งในประเทศนั้นมีภิกษุบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในขณะฉันอาหารภิกษุประเภทนี้จึงเป็นผู้เจริญสติในเวลากลับ ไม่เจริญสติในเวลาไป (เรื่องที่ภิกษุบรรลุธรรมในขณะฉันอาหารนี้ กล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถาที่เขียนขึ้นราว พ.ศ. ๙๗๐ ดังนั้นนักปฏิบัติจึงควรใส่ใจกำหนดรู้ในขณะบริโภคอาหาร ก็จัดเป็นการเจริญโคจรสัมปชัญญะในขณะนั้น)

ภิกษุประเภทที่ ๓ ไม่เจริญสติในเวลาไปและกลับ คือ อยู่ด้วยความประมาทในธรรม ไม่สนใจต่อการเจริญสติปัฏฐานเมื่อพำนักอยู่ในวัด แม้ในขณะออกบิณฑบาตก็ขาดสติตามรู้สภาวธรรมปัจจุบัน ในขณะกลับจากบิณฑบาตได้เดินสนทนากลับมา ขาดสติกำหนด ภิกษุประเภทนี้จึงเป็นผู้ไม่เจริญสติในเวลาไปและกลับ ภิกษุดังกล่าวเป็นผู้ทอดธุระในพระศาสนา โดยดำริว่าตนไม่อาจบรรลุมรรคผลในชาตินี้ หรือทอดธุระโดยคิดว่าจะไม่เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม จัดว่าเป็นผู้ถูกทิ่มแทงด้วยหนามใจ (เจโตขิละ) ๕ อย่าง คือ ความสงสัยในพระพุทธ ความสงสัยในพระธรรม ความสงสัยในพระสงฆ์ ความสงสัยในไตรสิกขา และความโกรธเคืองในเพื่อนพรหมจรรย์[๑] นอกจากนี้ ยังเป็นผู้มีเครื่องผูกใจ (เจโตวินิพันธะ) ๕ อย่าง คือ ความยึดมั่นในกามคุณ ๕ ความยึดมั่นในร่างกาย ความยึดมั่นในสิ่งภายนอก ชอบความสุขในการขบฉันเต็มอิ่มแล้วนอนพลิกซ้ายย้ายขวา และความปรารถนาสวรรค์สมบัติ[๒]

---

[๑] ที. ปา. ๑๑.๓๑๙.๒๑๑

[๒] ม. มู. ๑๒.๑๘๖.๑๕๘

ภิกษุประเภทที่ ๔ เจริญสติในเวลาไปและกลับ คือ เมื่อพำนักอยู่ที่วัดได้พยายามปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน ขณะออกบิณฑบาตและกลับจากบิณฑบาตก็มีสติตามรู้เช่นกัน ภิกษุประเภทนี้จึงเป็นผู้เจริญสติในเวลาไปและกลับ จัดเป็นผู้เจริญโคจรสัมปชัญญะอย่างบริบูรณ์

การเจริญสติในเวลาไปและกลับนี้เรียกว่า คตปัจจาคติกวัตร คือ วัตรที่ประพฤติเสมอในการไปและกลับจัดเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่เริ่มประพฤติตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงพุทธศักราช ๙๐๐ กว่า กล่าวคือ กุลบุตรกลุ่มหนึ่งอุปสมบทในพระศาสนาแล้วอยู่ร่วมกัน ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง ดำริว่าพวกเราออกบวชด้วยศรัทธา เพื่อความพ้นทุกข์ในสังสารวัฏ ไม่ใช่บวชหนีหนี้ บวชหนีภัย หรือบวชเลี้ยงชีพ จึงควรข่มกิเลสที่เกิดขึ้นในขณะเดิน ยืน นั่ง นอน ด้วยอิริยาบถเดิน ยืน นั่ง นอน โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ

ภิกษุที่เดินบิณฑบาตอยู่นั้น ถ้าเกิดกิเลสขึ้นก็จะพิจารณาโทษของกิเลสหรือกำหนดรู้กิเลสแล้วข่มไว้ ถ้าข่มอย่างนั้นไม่ได้ก็จะหยุดยืน เมื่อภิกษุรูปหนึ่งยืน ภิกษุที่ติดตามมาข้างหลังก็ต้องหยุดยืน ภิกษุนั้นตำหนิตนว่าภิกษุรูปอื่นรู้ว่าเราเกิดกิเลสขึ้นในใจ ช่างน่าอับอายนัก แล้วเจริญวิปัสสนาบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลถ้าในขณะยืนยังข่มกิเลสไม่ได้ ภิกษุนั้นก็ต้องนั่งลงและตำหนิตนเหมือนนัยก่อน แล้วเจริญวิปัสสนาเพื่อข่มกิเลส แม้ไม่อาจจะบรรลุอริยภูมิด้วยการกำหนดอย่างนี้ ก็สามารถข่มกิเลสได้ชั่วขณะด้วยการเจริญกรรมฐาน ภิกษุผู้ประพฤติวัตรดังกล่าวจะไม่ยกเท้าโดยมิได้เจริญสติ หากเผลอยกขึ้นก็จะเหยียบเท้าลงแล้วยกขึ้นใหม่

ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเรื่องพระมหาผุสสเทวเถระผู้พำนักอยู่ในวัดอาพินทกะ ท่านเจริญวัตรข้อนี้เป็นเวลาถึง ๑๙ ปี โดยพยายามเดินกำหนดในขณะออกบิณฑบาตและกลับมาวัด ขณะใดที่ท่านขาดสติเดินไปก็จะเดินย้อนกลับมาที่เดิม แล้วเดินกำหนดต่อไปใหม่ ชาวนาเห็นท่านเดินไปและถอยกลับมาเช่นนี้ก็กล่าวว่า พระเถระหลงทางหรือลืมของไว้ แต่ท่านไม่ได้ใส่ใจ พยายามปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในปีที่ ๒๐

มีพระเถระอีกรูปหนึ่งที่เพียรปฏิบัติ คือ พระมหานาคเถระผู้พำนักอยู่ในวัดกาลวัลลิมณฑป ท่านอธิษฐานอิริยาบถยืนและเดินเท่านั้นตลอด ๗ ปี เพื่อบูชาทุกรกิริยาของพระพุทธองค์ แล้วเพียรปฏิบัติวัตรข้อนี้อีก ๑๖ ปี จึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านมีข้อวัตรพิเศษคือการอมน้ำก่อนออกบิณฑบาต เพื่อหลีกเลี่ยงการให้พรโยมที่ใส่บาตรหรือไหว้ ทั้งนี้เพื่อรักษาสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องแต่หากมีผู้ถามปัญหาก็จะกลืนน้ำแล้วตอบปัญหานั้น หากไม่มีผู้ถามปัญหาก็จะบ้วนน้ำก่อนออกจากหมู่บ้านเพื่อกลับวัด

แม้ภิกษุ ๕๐ รูปที่จำพรรษาในวัดท่าน้ำกลัมพะก็ประพฤติวัตรข้อนี้เช่นเดียวกันท่านเหล่านั้นตั้งกติกาว่าจะไม่พูดคุยกัน (การตั้งกติกาอย่างนี้คงหมายถึงการพูดคุยด้วยเรื่องไม่สำคัญ เพราะการตั้งกติกาห้ามพูดคุยกันย่อมต้องอาบัติตามพระวินัย) และใช้วิธีอมน้ำไว้ขณะบิณฑบาตไปตามบ้าน กลืนน้ำเมื่อต้องตอบปัญหา และบ้วนน้ำก่อนออกจากหมู่บ้าน หากไม่มีผู้ถามปัญหา ชาวบ้านสังเกตได้ว่ามีพระกี่รูปโดยนับจากรอยบ้วนน้ำใกล้ประตูหมู่บ้านท่านเหล่านั้นบรรลุอรหัตตผลภายในสามเดือนที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน

ภิกษุผู้ประพฤติวัตรดังกล่าวย่อมยกเท้าด้วยจิตที่เจริญกรรมฐาน เหมือนพระมหานาคเถระ ผู้พำนักอยู่ในวัดกาลวัลลิมณฑป และภิกษุผู้จำพรรษาในวัดท่าน้ำกลัมพะ ท่านเหล่านั้นตั้งกติกาอมน้ำก่อนเข้าหมู่บ้าน หรือไม่พูดคุยกันด้วยเรื่องไม่สำคัญ พึงกำหนดหนทางบิณฑบาตที่ไม่มีอันตราย แล้วเดินเข้าหมู่บ้านด้วยอินทรีย์สงบไม่กระวีกระวาด เหมือนเกวียนบรรทุกน้ำที่เคลื่อนไปในที่ราบเรียบอย่างสงบ การเจริญสติสำรวมอินทรีย์ดังกล่าวพบในพระสูตรว่า “เป็นผู้น่าเลื่อมใสในการก้าวและการถอย”[๑]

เมื่อกลับจากบิณฑบาตแล้วก็ควรพิจารณาว่าอาหารไม่น่าชอบใจ เป็นของปฏิกูล การขบฉันอาหารเป็นเพียงการยังอัตภาพให้ดำรงอยู่ได้ เหมือนยาหยอดเพลา ยาทาแผล และเนื้อบุตรของตน อย่างไรก็ตาม ภิกษุผู้เจริญวิปัสสนาควรกำหนดสภาวะการขบฉันเป็นหลัก เมื่อฉันอาหารแล้วก็พักผ่อนชั่วครู่ แล้วเจริญกรรมฐานต่อไป

---

[๑] องฺ. ทสก. ๒๔.๙๘.๑๖๒

ผู้ที่หมั่นเจริญวัตรข้อนี้เป็นนิตย์จะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในปฐมวัย ถ้าไม่มีอุปนิสัยในช่วงนั้น จะบรรลุธรรมได้ในมัชฌิมวัย แต่ถ้ายังไม่ได้ก็จะบรรลุธรรมได้ในเวลาใกล้เสียชีวิต ถ้าไม่บรรลุในเวลานั้นจะบรรลุธรรมในขณะเกิดเป็นเทพบุตร ถ้าไม่บรรลุธรรมในช่วงนั้น จะบรรลุธรรมเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าในกาลที่ไม่มีพระพุทธเจ้าอุบัติ ถ้าไม่บรรลุธรรมในเวลาดังกล่าวก็จะบรรลุธรรมในเวลามีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นเป็นผู้รู้แจ้งเร็วเหมือนพระพาหิยทารุจิริยะหรือมีปัญญามากเสมอพระสารีบุตร มีฤทธิ์มากเสมอพระมหาโมคคัลลานะ หรือถือธุดงค์เช่นพระมหากัสสปะ มีทิพยจักษุเสมอพระอนุรุทธ หรือทรงวินัยเสมอพระอุบาลี เป็นธรรมกถึกเสมอพระปุณณมันตาณีบุตรหรืออยู่ในป่าเสมอดังพระเรวตะเป็นพหูสูตรเสมอพระอานนท์ หรือใคร่สิกขาเสมอพระราหุล (ความเป็นพระอรหันต์ ปัจเจกพุทธเจ้า อัครสาวก และมหาสาวกนี้เนื่องด้วยอุปนิสัยปัจจัยที่ตนสร้างบารมีแล้วอธิษฐานไว้)

โดยประการดังกล่าวนี้ บรรดาภิกษุ ๔ จำพวก คือ ภิกษุผู้เจริญสติในเวลาไป ไม่เจริญสติในเวลากลับ ภิกษุผู้เจริญสติในเวลากลับ ไม่เจริญสติในเวลาไป ภิกษุผู้ไม่เจริญสติทั้งในเวลาไปและกลับและภิกษุผู้เจริญสติทั้งในเวลาไปและกลับ ภิกษุจำพวกที่ ๔ เป็นผู้เจริญโคจรสัมปชัญญะอย่างสูงสุด นักปฏิบัติผู้เจริญวิปัสสนาควรเจริญโคจรสัมปชัญญะตามที่กล่าวมานี้

วิธีปฏิบัติในการก้าว ในการถอย

พระดำรัสว่า อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย) หมายความว่า ในขณะก้าวหรือถอยพึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย บริกรรมว่า "ก้าวหนอ" "เดินหนอ" "ย่างหนอ" หรือ "ถอยหนอ" เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา

การใช้คำบริกรรมในเมืองไทยปัจจุบันว่า "พองหนอ ยุบหนอ" เป็นต้น ใช้ตามการบัญญัติของท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร ความจริงในภาษาพม่าใช้คำว่า "พองแด เปงแด" ซึ่งแปลเป็นไทยว่า "พองอยู่ ยุบอยู่" โดยเหตุที่ภาษาพม่ามักประกอบกิริยาคุมพากย์เหมือนภาษาบาลี จึงใช้ แด (อยู่) ควบคู่กับคำว่า พอง, เปง ดังนั้น คำบริกรรมจึงมีสองคำว่า พองแด เปงแด (พองอยู่ ยุบอยู่) อย่างไรก็ตาม คนไทยคุ้นเคยกับคำว่า พองหนอ ยุบหนอ ผู้แปลจึงคิดว่าไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเป็น พองอยู่ ยุบอยู่

คำบริกรรมนั้นมีประโยชน์เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขว้างใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าถูกขว้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น หรือเหมือนห่วงยางที่ช่วยให้คนว่ายน้ำไม่เก่งสามารถว่ายน้ำไปได้ แม้ในขณะเริ่มปฏิบัติ จิตจะรับรู้คำบริกรรมสลับไปกับอาการเคลื่อนไหว แต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้นจิตก็จะรับรู้สภาวะอย่างเดียว คำบริกรรมจะหายไปเอง

พึงสังเกตว่าพระพุทธคุณเป็นปรมัตถ์ที่มีจริงไม่แปรปรวน หาใช่เกิดจากการบัญญัติของชาวโลกไม่ การเจริญพุทธานุสสติภาวนาที่รับรู้ปรมัตถ์นั้นต้องอาศัยคำบริกรรมว่า อิติปิ โส ภควา เป็นต้น จึงจะเจริญภาวนานี้ได้ ถ้าไม่กล่าวคำบริกรรมก็จะเจริญภาวนานี้ไม่ได้เลย[๑] การเจริญวิปัสสนาจึงต้องมีคำบริกรรมเป็นองค์ประกอบด้วยเช่นกัน มีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์ทางศาสนาว่า

> มนสา สชฺฌาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ.[๒]
>
> “การสาธยายทางจิตเป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล”

---

[๑] วิสุทฺธิ. ๑.๒๑๖

[๒] อภิ. อ. ๒.๒๔๓, วิสุทฺธิ. ๑.๒๖๕

นนุ จ ตชฺชาปญฺญตฺติวเสน สภาวธมฺโม คยฺหตีติ. สจฺจํ คยฺหติ ปุพฺพภาเค. ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย ปญฺญตฺตึ สมติกฺกมิตฺวา สภาเวเยว จิตฺตํ ติฏฺฐติ.[๑]

"ถามว่า : บุคคลย่อมรับรู้สภาวธรรมโดยเนื่องด้วยนามบัญญัติได้หรือ

ตอบว่า : ถูกต้องแล้ว ในเบื้องแรกย่อมรับรู้โดยเนื่องด้วยนามบัญญัติ (มีคำบริกรรมสลับกันไป) แต่เมื่อภาวนาเจริญขึ้นแล้ว จิตย่อมล่วงพ้นบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสภาวะอย่างเดียว (ไม่มีคำบริกรรมประกอบร่วม)"

นอกจากนั้นแล้ว พระดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ (เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่) ก็เป็นหลักฐานที่ดีในเรื่องนี้ กล่าวคือ พระดำรัสว่า คจฺฉามิ (เดินอยู่) เป็นคำบัญญัติที่มีแสดงไว้โดยตรง คำบัญญัตินี้เหมือนกับคำบริกรรมว่า "เดินหนอ" หรือ "ยก" "ย่าง" "เหยียบ" ถ้าพระพุทธองค์ทรงประสงค์จะให้สักแต่รู้ตัวโดยไม่ต้องบริกรรม ก็พึงตรัสว่า คจฺฉนฺโต วา ปชานาติ (เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้)

[๑] วิสุทฺธิ. ฏี. ๑.๓๑๖

วิธีปฏิบัติในการแล ในการเหลียว

พระดำรัสว่า อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการแล ในการเหลียว) หมายความว่า นักปฏิบัติพึงเจริญสติตามรู้ในขณะแลและเหลียวว่า “อยากดูหนอ” “ดูหนอ” “เห็นหนอ” เป็นต้น พระพุทธองค์ทรงแสดงการแลและเหลียวไว้ในที่นี้ เพราะเป็นกิริยาที่เหมาะสมแก่นักปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม แม้กิริยาก้มดู แหงนดู หรือหันดู ผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรกำหนดรู้เช่นเดียวกัน

ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรละสติในการมองดู เหมือนกาที่มองดูอาหารแล้วก็ยังมองศัตรูของตนสลับกันไป หมายความว่า แม้ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมองดูสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ควรมองดูสิ่งนั้นแล้วเจริญกรรมฐานสลับกันไป ไม่ควรปล่อยวางกรรมฐานโดยสิ้นเชิง

อนึ่ง ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] ได้จำแนกสภาวธรรมในขณะแลดูตามขันธ์ อายตนะ และธาตุไว้ว่า

- วิปัสสนาญาณที่รับรู้นามขันธ์ ๔ นามอายตนะ ๒ และนามธาตุ ๒ ย่อมเกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้กำหนดรู้จิตที่ต้องการจะแลดู (นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ นามอายตนะ ๒ คือ มนายตนะ และธรรมายตนะ นามธาตุ ๒ คือ มโนวิญญาณธาตุ และธรรมธาตุ)

---

[๑] ที. อ. ๑.๑๗๖

- วิปัสสนาญาณที่รับรู้รูปขันธ์ รูปอายตนะ และรูปธาตุ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่กำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของรูปอันได้แก่ การลืมตา การกรอกตา หรือการขยับศีรษะและใบหน้า

- วิปัสสนาญาณที่รับรู้ขันธ์ ๕ อายตนะ ๔ และธาตุ ๔ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่กำหนดรู้สภาวะแลดูหรือเห็น (ขันธ์ ๕ คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ อายตนะ ๔ คือ จักขายตนะ รูปายตนะ มนายตนะ และธรรมายตนะ ธาตุ ๔ คือ จักขุธาตุ รูปธาตุ มโนวิญญาณธาตุ และธรรมธาตุ)

- วิปัสสนาญาณที่รับรู้นามขันธ์ ๔ นามอายตนะ ๒ และนามธาตุ ๒ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่กำหนดรู้สติซึ่งเพิ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป

การเจริญสติรับรู้สภาวะแลและเหลียวนี้ จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะ เมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้า อสัมโมหสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้นักปฏิบัติหยั่งเห็นว่าสภาวธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลืมตา การกรอกตา การขยับศีรษะหรือใบหน้า การแลดู การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวธรรมทางกายและจิตเหล่านี้

วิธีปฏิบัติในการเหยียด ในการคู้

พระดำรัสว่า สมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า ในการเหยียดออก) หมายความว่า ทุกขณะที่ภิกษุเหยียดแขน คู้แขน เหยียดขา คู้ขา เหยียดร่างกาย หรือคู้ร่างกาย พึงกำหนดตามอากัปกิริยานั้นๆ ว่า “เหยียดหนอ” “คู้หนอ” “ดันหนอ” “ดึงหนอ" “เคลื่อนหนอ” “สั่นหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว นักปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียดและคู้ได้อีกด้วย

ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] กล่าวถึงเรื่องการคู้เข้าและเหยียดออกของพระเถระรูปหนึ่งไว้ว่า พระเถระรูปหนึ่งสนทนากับศิษย์อยู่ได้คู้แขนเข้าอย่างรวดเร็วโดยขาดสติ ท่านจึงเหยียดแขนออกแล้วคู้แขนเข้าอีกครั้งอย่างเชื่องช้า ศิษย์ของท่านสงสัยจึงถามว่าเหตุใดทำอย่างนี้ ท่านตอบว่าท่านไม่เคยขาดสติคู้แขนเข้าตั้งแต่ปฏิบัติธรรมมา แต่ในเวลาสนทนาอยู่เมื่อครู่นี้ได้คู้แขนเข้าโดยปราศจากสติกำหนดรู้ จึงทำซ้ำเพื่อเตือนสติในโอกาสต่อไป เวลานั้นศิษย์ของท่านจึงกล่าวสาธุการ

---

[๑] ที. อ. ๑.๑๗๗-๗๘

เรื่องนี้แสดงถึงการคู้เข้าและเหยียดออกโดยมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา และสอนให้ทำอย่างเชื่องช้า การรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียดพร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตนผู้ทำการเคลื่อนไหว มีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งโดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่าสภาวะเคลื่อนไหวในการคู้เข้าและเหยียดออกนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปทีละช่วง ในสภาวะคู้ไม่มีสภาวะเหยียด ในสภาวะเหยียดไม่มีสภาวะคู้ ปัญญาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ

วิธีปฏิบัติในการทรงผ้าสังฆาฏิ เป็นต้น

พระดำรัสว่า สงฺฆาฏิปตฺตจีวรธารเณ สมฺปชานการี โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร) หมายความว่า ในเวลานุ่งห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ พึงกำหนดตามสภาวะนั้นๆ ว่า “นุ่งหนอ” “ห่มหนอ” “คลุมหนอ” เป็นต้น ในเวลาถือภาชนะ เช่น บาตร ถ้วย จาน ช้อน พึงกำหนดว่า “จับหนอ” “ถือหนอ” “วางหนอ” “ถูกหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นนักปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้นๆ พร้อมทั้งอากัปกิริยาเคลื่อนไหว และสภาวะสัมผัสทางร่างกาย

วิธีปฏิบัติในการฉัน เป็นต้น

พระดำรัสว่า อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม) หมายความว่า ในเวลาฉัน พึงกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” “กลืนหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการทำอากัปกิริยานั้นๆพร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวและการรับรู้รสด้วยชิวหา-วิญญาณ

อนึ่ง คัมภีร์อรรถกถา[๑] ได้กล่าวถึงอสัมโมหสัมปชัญญะไว้ในเรื่องพิจารณาอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูล (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) โดยกล่าวว่าอาหารเป็นของปฏิกูลด้วยอาการ ๑๐ อย่างมีการไป การแสวงหา การบริโภค แหล่งที่เก็บ และการหมักหมม เป็นต้น ข้อความดังกล่าวเป็นอสัมโมห-สัมปชัญญะที่เกี่ยวกับสมถภาวนา ไม่ใช่วิปัสสนาภาวนา

อีกนัยหนึ่ง เมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้นด้วยการกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” เป็นต้น นักปฏิบัติอาจเกิดความรู้สึกรังเกียจอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูล และเห็นว่าเป็นภาระในการเคี้ยวกิน บางท่านฉันอาหารไม่อิ่มเพราะรู้สึกว่าน่ารังเกียจ ความสำคัญอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูลนี้เกิดขึ้นเมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว ดังนั้น พระอรรถกถา-จารย์จึงกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในอสัมโมหสัมปชัญญะ

---

[๑] ที. อ. ๑.๑๘๑

วิธีปฏิบัติในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

พระดำรัสว่า อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ) หมายความว่า ในขณะขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ พึงกำหนดว่า "ถ่ายหนอ" เป็นต้น ความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรับรู้รูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภเป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นนักปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะขับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปธรรม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น

วิธีปฏิบัติในการเดิน เป็นต้น

พระดำรัสว่า คเต จิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง) หมายความว่า นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ในขณะเดิน ยืน และนั่ง เหมือนกับหมวดอิริยาบถที่กล่าวมาแล้ว ในขณะง่วงนอน พึงกำหนดว่า "ง่วงหนอ" "งีบหนอ" "สัปหงกหนอ" "หนักหนอ" เป็นต้น เมื่อง่วงนอนมากพึงเหยียดกายนอนแล้วกำหนดว่า "นอนหนอ ๆ" เป็นต้น โดยรับรู้รูปนามที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะ

ในขณะเริ่มตื่น พึงกำหนดจิตตื่นนั้นว่า “ตื่นหนอ” จิตดังกล่าวไม่ปรากฏชัดในเวลาเริ่มปฏิบัติ ภายหลังเมื่อสมาธิมีกำลังแล้ว นักปฏิบัติจึงสามารถกำหนดได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อตื่นขึ้นรู้สึกตัวก็ควรกำหนดว่า “ตื่นหนอ” นักปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่า รูปนามที่เกิดขึ้นก่อนจะหลับได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะหลับ การหลับคือการเกิดขึ้นของจิตที่ไม่สามารถทำการคิด กำหนด เห็น ได้ยิน หรือสัมผัส เป็นต้น รูปนามในขณะหลับก็ดับไปก่อนที่จะถึงขณะตื่น การตื่นคือการเกิดขึ้นของจิตที่ทำการคิดเป็นต้นได้ ไม่มีตัวตนผู้นอนหรือผู้ตื่นอย่างแท้จริง และไม่มีสภาวะที่เที่ยงเป็นสุข บังคับบัญชาได้ การหยั่งเห็นอย่างนี้ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ

ในขณะพูดพึงกำหนดว่า “อยากพูดหนอ” “พูดหนอ” แต่การพูดทำให้ขาดสติ และส่งผลให้คิดฟุ้งซ่านในเรื่องราวที่ได้พูดภายหลัง นักปฏิบัติจึงไม่ควรพูดกันในระหว่างปฏิบัติธรรม ยกเว้นมีเหตุสำคัญจริงๆ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วย่อมรับรู้จิตที่อยากจะพูด และรูปที่เคลื่อนไหวกระทบกัน เมื่อพูดแล้วหยุดพูด ก็พึงกำหนดรูปนามที่ประจักษ์ในขณะนั้นว่า “อยากหยุดหนอ” “หยุดหนอ” “นิ่งหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรู้ชัดว่ารูปนามที่เกิดขึ้นในขณะพูดได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะนิ่ง แม้จิตที่ต้องการจะนิ่งและรูปนิ่งก็เกิดขึ้นแล้วดับทันทีในขณะนั้น การหยั่งเห็นอย่างนี้จัดเป็นอสัมโมหสัมปชัญญะ

การเหยียบเท้าในขณะเดินจงกรมของแต่ละสำนักมีวิธีปฏิบัติต่างกัน โดยเหยียบส้นเท้าหรือปลายเท้าลงก่อน หรือเหยียบเท้าลงพร้อมกัน ในที่นี้ขอชี้แจงว่านักปฏิบัติควรเหยียบส้นเท้าลงก่อน จึงจะเป็นท่าธรรมชาติของทุกคน เพราะกระดูกของคนทั่วไปต่อกันทีละท่อน ทำให้ยกส้นเท้าขึ้นก่อนและเหยียบส้นเท้าลงก่อน ข้อนี้ต่างจากกระดูกของพระพุทธเจ้าที่มีกระดูกเชื่อมต่อกันเป็นแท่งเดียวทั้งหมดเหมือนลูกโซ่ ทำให้ยกพระบาทขึ้นและเหยียบพระบาทลงพร้อมกัน ดังข้อความในลักขณสูตรว่า

สุปฺปติฏฺฐิตปาโท โหติ. สมํ ปาทํ ภูมิยํ นิกฺขิปติ. สมํ อุทฺธรติ. สมํ สพฺพาวนฺเตหิ ปาทตเลหิ ภูมึ ผุสติ.[๑]

“พระมหาบุรุษนั้นมีพระบาทดำรงอยู่ด้วยดี ทรงเหยียบพระบาทเสมอกันบนพื้น ทรงยกพระบาทขึ้นเสมอกัน ทรงจรดภาคพื้นด้วยฝ่าพระบาททุกส่วนเสมอกัน”

[๑] ที. ปา. ๑๑.๒๐๑.๑๒๕

ในอรรถกถาของมหาปรินิพพานสูตร[๑] กล่าวว่า พระพุทธเจ้ามีกระดูกเชื่อมต่อกันเป็นแท่งเดียวทั้งหมดเหมือนลูกโซ่ ส่วนพระปัจเจกพุทธเจ้ามีกระดูกเกี่ยวกันเหมือนตะขอ ในเมืองไทยมีเรื่องเล่าว่าสมเด็จโตก็เป็นคนที่มีกระดูกเชื่อมต่อกันเป็นแท่งเดียวเช่นกัน เมื่อชาวบ้านพบเห็นเรื่องนี้ก็อัศจรรย์ใจ จึงนำไปฝากไว้เป็นลูกพระเพื่อให้มีสิริมงคล ครั้งหนึ่งพระอุปัฏฐากรูปหนึ่งของสมเด็จถามว่าบัดนี้มีหลายคนพูดว่าตนปรารถนาพุทธภูมิ แต่บุคคลอื่นจะทราบได้อย่างไรว่าท่านเหล่านั้นเป็นพระโพธิสัตว์อย่างแท้จริง สมเด็จโตบอกให้มาจับกระดูกแล้วพูดว่า นี่คือกระดูกของพระโพธิสัตว์ผู้ได้รับพยากรณ์แล้ว ดังนั้น นักปฏิบัติโดยทั่วไปจึงควรเหยียบส้นเท้าลงก่อนตามธรรมชาติ

จบ หมวดสัมปชัญญะ



[๑] ที. อ. ๒.๑๖๘

อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปํ โก ชญฺญา มรณํ สุเว
น หิ โน สงฺครํ เตน มหาเสเนน มจฺจุนา.
เอวํวิหารึ อาตาปึ อโหรตฺตมตนฺทิตํ
ตํ เว ภทฺเทกรตฺโตติ สนฺโต อาจิกฺขเต มุนิ.

ม. อุ. ๑๔.๒๗๒.๒๔๑

บุคคลควรเพียรเผากิเลสเสียแต่วันนี้ ใครจะรู้ถึงความตายในวันพรุ่ง เพราะพวกเราไม่อาจขอผ่อนผันจากมัจจุราชผู้มีกองทัพใหญ่นั้นได้ พระมุนีผู้สงบย่อมเรียกผู้เพียรเผากิเลสอยู่ตลอดทิวาราตรีอย่างนั้นว่า ผู้อยู่ราตรีเดียวอย่างมีประโยชน์

๔



หมวดปฏิกูลมนสิการ

การกำหนดรู้สิ่งปฏิกูล

อาการ ๓๒

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกส-มตฺถกา ตจปริยนฺตํ ปูรํ นานปฺปการสฺส อสุจิโน ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย

๑. เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ,

๒. มํสํ นฺหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิญฺชํ วกฺกํ,

๓. หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ,

๔. อนฺตํ อนฺตคุณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลุงฺคํ,

๕. ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท,

๖. อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺตนฺติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมตามรู้กายนี้แหละ ที่หุ้มห่อด้วยหนัง และเต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่างๆ จากฝ่าเท้าขึ้นไป และจากปลายผมลงมา ในร่างกายนี้มี

๑. ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
๒. เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม
๓. หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
๔. ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง
๕. ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
๖. น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ”



สิ่งปฏิกูล

ปฏิกูล คือ สิ่งสกปรกน่ารังเกียจ นับตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฯลฯ เรื่อยไปจนถึงปัสสาวะ พระพุทธองค์ตรัสสอนให้พิจารณาสิ่งเหล่านี้ว่าสกปรกน่ารังเกียจ เพื่อกำจัดความติดใจในกาม ผู้ที่รู้ว่าร่างกายคนเมื่อแยกชิ้นส่วนออกแล้วมีเพียงผม ขน เล็บ ฯลฯ ก็จะคลายความติดใจในรูปของตนและบุคคลอื่น โดยเห็นว่าร่างกายนี้สกปรกไร้แก่นสาร แต่คนทั่วไปสำคัญผิดว่าดีงาม จึงรักษาดูแลส่วนประกอบรูปกายและบำรุงแต่งเติมด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ดูสวยงามไม่ทรุดโทรมตามกาลเวลา

สิ่งปฏิกูลที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตรนี้ มี ๓๒ อย่าง เป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกายทั้งหมด รวมเรียกว่า อาการ ๓๒ ซึ่งตรงกับข้อความในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๑] อย่างไรก็ตาม ในพระสูตรบางสูตร เช่น กายคตาสติสูตร[๒] ได้กล่าวเพียงอาการ ๓๑ โดยไม่มีมันสมอง (มตฺถลุงฺคํ) เพราะได้รวมไว้กับไขกระดูก โดยถือว่าสมองเป็นเนื้อในกระดูกส่วนที่เป็นกระโหลก ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า

---

[๑] ขุ. ปฏิ. ๓๑.๔.๙

[๒] ม. อุ. ๑๔.๑๕๔.๑๔๑

โย อุปริ กรีสํ มตฺถลุงฺคนฺติ มตฺถลุงฺคโกฏฺฐาโส คยฺหติ, ตํ อิธ ปาฬิยํ อฏฺฐิมิญฺเชเนว สงฺคณฺหิตฺวา เทสนา อาคตาติ ทสฺเสนฺโต มตฺถลุงฺคํ อฏฺฐิมิญฺเชน สงฺคเหตฺวาติ อาห.[๑]

"พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า 'รวมมันสมองไว้ในไขกระดูก' เพื่อแสดงว่าพระธรรมเทศนาปรากฏแล้วในพระบาลีนี้[มัชฌิมนิกาย กายคตาสติสูตร]โดยรวมส่วนที่เป็นมันสมองที่กล่าวต่อไปว่า กรีสํ มตฺถลุงฺคํ (อาหารเก่า มันสมอง) เข้าไว้ในไขกระดูก"

ในทางการแพทย์ ไขกระดูก คือ เนื้อที่อยู่ในกระดูกยาว เช่น แขน ขา ทำหน้าที่สร้างเม็ดเลือด ไขกระดูกมีอยู่ในกะโหลกตอนวัยเด็ก แต่เมื่อโตขึ้นจะฝ่อไป จึงทำให้แยกส่วนออกจากสมองได้ชัดเจน เพราะสมองไม่สร้างเม็ดเลือดเหมือนไขกระดูก

[๑] วิสุทฺธิ. ฏี. ๑.๓๕๖

การพิจารณาสิ่งปฏิกูลนี้ ในบางแห่งเรียกว่า ทวัตติงสาการะ คือ อาการ ๓๒ บางแห่งเรียกว่า โกฏฐาสกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พิจารณาอวัยวะของร่างกาย บางแห่งเรียกว่า กายคตาสติ คือ สติที่เป็นไปในกาย หมายถึงการพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิกูลน่ารังเกียจ อย่างไรก็ตาม ในมัชฌิมนิกาย กายคตาสติสูตร[๑] พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญสติในกองรูปตามหมวดอานาปานะเป็นต้นเหมือนหมวดกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้



[๑] ม. อุ. ๑๔.๑๕๓.๑๓๙



ประโยชน์ของการปฏิบัติ

พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์จากการเจริญกรรมฐานประเภทนี้ว่า

เอกธมฺโม ภิกฺขเว ภาวิโต พหุลีกโต มหโต สํเวคาย สํวตฺตติ. มหโต อตฺถาย สํวตฺตติ. มหโต โยคกฺเขมาย สํวตฺตติ. มหโต สติสมฺปชญฺญาย สํวตฺตติ. ญาณทสฺสนปฏิลาภาย สํวตฺตติ. ทิฏฺฐธมฺมสุขวิหาราย สํวตฺตติ. วิชฺชาวิมุตฺติผลสจฺฉิกิริยาย สํวตฺตติ. กตโม เอกธมฺโม. กายคตา สติ.[๑]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชอันใหญ่หลวง เพื่อประโยชน์อันใหญ่หลวง เพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสอันใหญ่หลวง เพื่อสติสัมปชัญญะอันใหญ่หลวง เพื่อได้รับปัญญารู้เห็น เพื่ออยู่สำราญในอัตภาพนี้ และเพื่อรู้แจ้งวิชชา วิมุตติ และผล ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ"

---

[๑] องฺ. เอกก. ๒๐.๕๖๔.๔๓



ยสฺส กสฺสจิ ภิกฺขเว กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา, น ตสฺส ลภติ มาโร โอตารํ, น ตสฺส ลภติ มาโร อารมฺมณํ.[๑]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลใดบุคคลหนึ่งเจริญกายคตาสติบำเพ็ญให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้โอกาสแก่เขา"

อมตํ เต ภิกฺขเว น ปริภุญฺชนฺติ, เย กายคตาสตึ น ปริภุญฺชนฺติ.[๒]

"บุคคลเหล่าใดมิได้เสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นมิได้เสวยอมตธรรม"

อมตํ เต ภิกฺขเว ปริภุญฺชนฺติ, เย กายคตาสตึ ปริภุญฺชนฺติ.[๓]

"บุคคลเหล่าใดเสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นเสวยอมตธรรม"

---

[๑] ม. อุ. ๑๔.๑๕๗.๑๔๖

[๒] องฺ. ทุก. ๒๐.๖๐๐.๔๕

[๓] องฺ. ทุก. ๒๐.๖๐๐.๔๕

หลักสำคัญในการปฏิบัติ ๗ ประการ

วิธีเจริญกายคตาสติภาวนา มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ๗ อย่าง[๑] คือ

๑. การสาธยายทางวาจา

๒. การสาธยายทางใจ

๓. สี

๔. สัณฐาน

๕. ทิศ คือ ทิศเบื้องบน หรือเบื้องล่าง หมายถึง ปรากฏอยู่ส่วนบนของร่างกาย (ตั้งแต่สะดือขึ้นไป) หรือส่วนล่างของร่างกาย (ตั้งแต่สะดือลงมา)

๖. ที่ตั้ง คือ สถานที่เกิด

๗. ขอบเขต มี ๒ อย่าง ดังนี้

ก. ขอบเขตที่เสมอกัน คือ การกำหนดรู้ขอบเขตของรูปทรงสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่ละสิ่งในอาการ ๓๒ จากด้านบน ด้านล่าง และโดยรอบเป็นแบบเดียวกัน

ข. ขอบเขตที่ไม่เสมอกัน คือ การกำหนดรู้ขอบเขตของรูปทรงสิ่งใดสิ่งหนึ่งในอาการ ๓๒ ว่าต่างจากสิ่งอื่น เช่น ผมไม่ใช่อาการ ๓๒ ที่เหลือ เป็นต้น

---

[๑] อภิ. อ. ๒.๖๒, วิสุทฺธิ. ๑.๒๖๓

การสาธยายทางวาจา

ในเบื้องแรกของการปฏิบัติ ควรสาธยายด้วยการเปล่งเสียงเบาๆ เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น อาการ ๓๒ นั้นแบ่งได้เป็น ๖ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มหนัง ๕ (ตจปัญจกะ) คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
๒. กลุ่มม้าม ๕ (วักกปัญจกะ) คือ เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม
๓. กลุ่มปอด ๕ (ปัปผาสปัญจกะ) คือ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
๔. กลุ่มมันสมอง ๕ (มัตถลุงคปัญจกะ) คือ ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง
๕. กลุ่มมันข้น ๖ (เมทฉักกะ) คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
๖. กลุ่มปัสสาวะ ๖ (มุตตฉักกะ) คือ น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

สี่กลุ่มแรกจัดเป็นกลุ่มปฐวีธาตุ คือ ธาตุดิน ๒๐ และสองกลุ่มหลังเป็นกลุ่มอาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ ๑๒ รวมเป็นอาการ ๓๒

นักปฏิบัติพึงสาธยายอาการ ๓๒ ทางวาจาทั้ง ๖ หมวด หมวดละ ๑๕ วัน กลุ่มที่ ๑ สาธยาย ๕ วันโดยอนุโลม, ๕ วันโดยปฏิโลม และ ๕ วันโดยอนุโลมปฏิโลม กลุ่มที่ ๒ เป็นต้นไป ให้สาธยายโดยอนุโลม ปฏิโลม และอนุโลมปฏิโลม พร้อมทั้งสาธยายร่วมกับกลุ่มแรกๆ ที่สาธยายมาแล้ว รวมเวลาสาธยายทั้งสิ้น ๑๖๕ วันหรือเกือบครึ่งปี[๑] มีวิธีสาธยายดังนี้

---

[๑] อภิ. อ. ๒.๒๔๒-๔๓, วิสุทฺธิ. ๑.๒๖๔

กลุ่มที่ ๑ ใช้เวลาสาธยาย ๑๕ วัน คือ

- โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
- โดยปฏิโลมว่า หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง; หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

กลุ่มที่ ๒ ใช้เวลาสาธยาย ๓๐ วัน คือ

- โดยอนุโลมว่า เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม
- โดยปฏิโลมว่า ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม; ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
- โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม
- โดยปฏิโลมว่า ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม; ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

กลุ่มที่ ๓ ใช้เวลาสาธยาย ๓๐ วัน คือ

- โดยอนุโลมว่า หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
- โดยปฏิโลมว่า ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด; ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ

- โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
- โดยปฏิโลมว่า ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด; ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

กลุ่มที่ ๔ ใช้เวลาสาธยาย ๓๐ วัน คือ

- โดยอนุโลมว่า ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง
- โดยปฏิโลมว่า มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง; มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่
- โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง
- โดยปฏิโลมว่า มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

-โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง; มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

กลุ่มที่ ๕ ใช้เวลาสาธยาย ๓๐ วัน คือ

-โดยอนุโลมว่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น

-โดยปฏิโลมว่า มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี

-โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น; มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี

-โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง, ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น

-โดยปฏิโลมว่า มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

-โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง, ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น; มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

กลุ่มที่ ๖ ใช้เวลาสาธยาย ๓๐ วัน คือ

-โดยอนุโลมว่า น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

-โดยปฏิโลมว่า ปัสสาวะ ไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา

-โดยอนุโลมปฏิโลมว่า น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ; ปัสสาวะ ไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา

-โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง, ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น, น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

-โดยปฏิโลมว่า ปัสสาวะ ไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา, มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง, ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น, น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ; ปัสสาวะ ไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา, มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหาร-ใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไขกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

การสาธยายทางใจ

หลังจากได้สาธยายทางวาจาตามนัยที่กล่าวมาแล้ว นักปฏิบัติควรสาธยายทางใจตามนัยนี้อีก ๑๖๕ วัน ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] มีเรื่องของพระเถระ ๒ รูปที่เรียนกรรมฐานจากพระมหาเทวเถระผู้พักอยู่ในภูเขามลัย ประเทศลังกา แล้วปฏิบัติด้วยการสาธยายเป็นเวลา ๔ เดือน ในที่สุดได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน

สีและสัณฐานเป็นต้น

เมื่อนักปฏิบัติเพียรสาธยายอยู่อย่างต่อเนื่อง อาการ ๓๒ ย่อมปรากฏโดยสี สัณฐาน ทิศ ที่ตั้ง หรือขอบเขตตามสมควร ในขณะนั้นเรียกว่าเกิดอุคคหนิมิต คือ นิมิตติดตา ได้มาปรากฏแก่นักปฏิบัติแล้ว วิธีปฏิบัติโดยการกำหนดสีและสัณฐานเป็นต้น มีดังนี้

---

[๑] วิสุทฺธิ. ๑.๒๔๒

ผม

โดยสี มีสีดำ สีขาว หรือผสมสีดำและสีขาว

โดยสัณฐาน ยาวกลมเหมือนคันตาช่าง

โดยทิศ อยู่ในส่วนบนของร่างกาย

โดยที่ตั้ง หนังหุ้มกระโหลกศีรษะเป็นที่ตั้งของผม
ด้านหน้า กำหนดด้วยหน้าผาก
ด้านหลัง กำหนดด้วยต้นคอ
ด้านข้างทั้งสอง กำหนดด้วยจอนหู

โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยรากผมที่จมลึกเข้าไปในหนังศีรษะเท่าปลายเมล็ดข้าวเปลือก
ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายผม
โดยรอบ กำหนดด้วยเส้นผมที่ติดกัน

ผมไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ และอาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ผม

ขอบเขตของผมด้านล่าง ด้านบน และโดยรอบ เป็นขอบเขตที่กำหนดเสมอกัน ส่วนการกำหนดว่า ผมไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ผม เป็นการกำหนดขอบเขตจากที่ไม่เสมอกัน (ต่อแต่นี้ไปจะกล่าวถึงขอบเขตที่เสมอกันเท่านั้น)

ขน

โดยสี	ขน ๙๙,๐๐๐ เส้นปกติไม่ดำสนิทเหมือนผม เป็นสีดำปนเหลือง (สีน้ำตาล)
โดยสัณฐาน	ปลายโค้งงอเหมือนรากตาล
โดยทิศ	เกิดในทิศทั้ง ๒ คือ ทิศเบื้องบน และทิศเบื้องล่าง
โดยที่ตั้ง	หนังหุ้มสรีระเป็นที่ตั้งของขนทั้งสิ้น ยกเว้นที่เกิดของผม ฝ่ามือ และเท้า
โดยขอบเขต	ด้านล่าง กำหนดด้วยรากขนจมลึกเข้าไปในหนังหุ้มสรีระเท่าปลายเหล็กจาร
	ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายขน
	โดยรอบ กำหนดด้วยเส้นขนด้วยกัน

เล็บ

โดยสี	เล็บ ๒๐ อัน มีสีขาว
โดยสัณฐาน	เป็นเกล็ดเหมือนเกล็ดปลา
โดยทิศ	เกิดในทิศทั้ง ๒ คือ
	เล็บมือ เกิดในทิศเบื้องบน
	เล็บเท้า เกิดในทิศเบื้องต่ำ
โดยที่ตั้ง	ตั้งอยู่ที่ปลายนิ้วมือและนิ้วเท้าทั้ง ๒๐ นิ้ว
โดยขอบเขต	ด้านใน กำหนดด้วยเนื้อหลังปลายนิ้ว
	ด้านนอกและปลาย กำหนดด้วยที่ว่าง
	ด้านขวาง กำหนดด้วยเล็บที่อยู่ข้างกัน

ฟัน

โดยสี ฟัน ๓๒ ซี่ มีสีขาว

โดยสัณฐาน แถวล่าง ๔ ซี่ตรงกลาง มีสัณฐานดุจเมล็ดน้ำเต้าที่ปักเรียงไว้บนก้อนดินเหนียว ๒ ซี่ถัดไปข้างละซี่ มีรากเดียวปลายเดียวสัณฐานเหมือนดอกมะลิตูม ถัดไปข้างละ ๑ ซี่ มีราก ๒ ปลาย ๒ สัณฐานเหมือนไม้ค้ำเกวียน ถัดไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๓ ราก และ ๓ ปลาย ถัดไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๔ รากและ ๔ ปลาย แม้ฟันแถวบนก็เช่นเดียวกัน

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ที่กระดูกกรามทั้ง ๒

โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยรากฟันอันฝังอยู่ในกระดูกกราม

ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่าง

ด้านขวาง กำหนดด้วยฟันด้วยกัน



หนัง

โดยสี หนังมีสีขาว (จะเห็นได้เมื่อลอกผิวหนังออก) ส่วนบนผิวหนังมีสีดำบ้าง สีคล้ำบ้าง สีเหลืองบ้าง เป็นต้น ผิวหนังทั้งสิ้นเมื่อดึงออกจากสรีระแล้วมีขนาดเท่าเมล็ดพุทรา

โดยสัณฐาน เหมือนร่างกายที่หนังห่อหุ้มอยู่ คือ

หนังนิ้วเท้า เหมือนรังของตัวไหม
หนังหลังเท้า เหมือนรองเท้าหุ้มส้น
หนังแข้ง เหมือนใบตาลห่อข้าว
หนังขา เหมือนถุงผ้ายาวบรรจุข้าวสาร
หนังสะโพก เหมือนผืนผ้ากรองน้ำที่มีน้ำเต็ม
หนังหลัง เหมือนแผ่นหนังหุ้มโล่ห์
หนังท้อง เหมือนหนังหุ้มรางพิณ
หนังอก เหมือนสี่เหลี่ยมผืนผ้าโดยมาก
หนังแขน เหมือนหนังหุ้มแล่งธนู
หนังหลังมือ เหมือนฝักมีด หรือถุงมือ
หนังนิ้วมือ เหมือนฝักกุญแจ
หนังคอ เหมือนปกคอเสื้อปิดคอ
หนังหน้ามีช่อง เหมือนรังแตน
หนังศีรษะ เหมือนถลกบาตร

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่คลุมสรีระทั้งหมด

โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยเยื่อเส้นเอ็น
ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่าง

เนื้อ

โดยสี	เนื้อ ๙๐๐ ชิ้น มีสีแดงสดเหมือนดอกทองกวาว
โดยสัณฐาน	เนื้อปลีแข้ง เหมือนข้าวห่อด้วยใบตาล
	เนื้อหลัง เหมือนแผ่นน้ำตาลงบ
	เนื้อสีข้างทั้ง ๒ เหมือนแผ่นดินเหนียวฉาบบางๆ ที่ฝาผนังยุ้งข้าว
	เนื้อถันทั้ง ๒ เหมือนก้อนดินเหนียวที่ห้อยไว้
	เนื้อแขนทั้ง ๒ เหมือนหนูตัวใหญ่ที่ถูกถลกหนัง
โดยทิศ	เกิดในทิศทั้ง ๒
โดยที่ตั้ง	ฉาบติดกระดูก ๓๐๐ ท่อน
โดยขอบเขต	ด้านล่าง กำหนดด้วยพื้นที่ติดกับกระดูก
	ด้านบน กำหนดด้วยหนัง
	ด้านขวาง กำหนดด้วยเนื้อด้วยกัน



เอ็น

โดยสี เอ็น ๙๐๐ เส้น มีสีขาว

โดยสัณฐาน เอ็นใหญ่ที่รึงรัดตั้งแต่ช่วงบนคอถึงหน้าอก ๕ เส้น แผ่นหลัง ๕ เส้น ข้างขวา ๕ เส้น และข้างซ้าย ๕ เส้น เอ็นใหญ่ที่รึงรัดมือซ้ายขวา หน้ามือข้างละ ๕ เส้น หลังมือข้างละ ๕ เส้น เอ็นใหญ่ที่รึงรัดเท้าซ้ายขวา หน้าเท้าข้างละ ๕ เส้น รวมเป็น ๖๐ เส้นนี้ มีสัณฐานเหมือนเหง้าต้นคล้าอ่อน

เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนเถากระพังโหม
เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนสายพิณ
เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนเส้นด้าย
เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนตีนนก
เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนหมวกถักคลุมศีรษะเด็ก
เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนอวนที่คลี่ตากแดด
เอ็นที่เหลือคลุมตามอวัยวะน้อยใหญ่เหมือนเสื้อถักไหมพรม

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ยึดติดกระดูกทั้งสิ้น

โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยปลายที่รัดติดกระดูก๓๐๐ท่อน
ด้านบน กำหนดด้วยปลายที่จดติดเนื้อและหนัง
โดยรอบ กำหนดด้วยเอ็นด้วยกัน

กระดูก

กระดูกมือ ๖๔ ท่อน

กระดูกเท้า ๖๔ ท่อน

กระดูกอ่อนติดเนื้อ ๖๔ ท่อน

กระดูกส้นเท้า ๒ ท่อน

กระดูกข้อเท้า ๒ ข้าง ๒ ท่อน

กระดูกแข้ง ๒ ข้าง ๒ ท่อน

กระดูกเข่า ๒ ข้าง ๒ ท่อน

กระดูกขา ๒ ข้าง ๒ ท่อน

กระดูกสะเอว ๒ ข้าง ๒ ท่อน

กระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน

กระดูกซี่โครง ๒ ข้าง ๒๔ ท่อน

กระดูกหน้าอก ๑๔ ท่อน

กระดูกใกล้หัวใจ ๑ ท่อน

กระดูกไหปลาร้า ๒ ท่อน

กระดูกสะบัก ๒ ท่อน

กระดูกแขนท่อนบน ๒ ข้าง ๒ ท่อน

กระดูกแขนท่อนล่าง ๒ ข้าง ๔ ท่อน

กระดูกคอ ๗ ท่อน

กระดูกคาง ๒ ท่อน

กระดูกดั้งจมูก ๑ ท่อน

กระดูกเบ้าตา ๒ ท่อน

กระดูกหู ๒ ท่อน
กระดูกหน้าผาก ๑ ท่อน
กระดูกกระหม่อม ๑ ท่อน
กระดูกกระโหลกศีรษะ ๙ ท่อน

โดยสี กระดูกทั้งหมดนี้ มีสีขาว

โดยสัณฐาน

กระดูกนิ้วเท้าท่อนปลายเหมือนเมล็ดบัว
กระดูกนิ้วเท้าท่อนกลางเหมือนหมอนสายพิณ
กระดูกนิ้วเท้าท่อนโคนเหมือนบัณเฑาะว์เล็ก
กระดูกหลังเท้าเหมือนมัดต้นคล้าถูกทุบ
กระดูกส้นเท้าเหมือนจาวตาลลอนเดียว
กระดูกข้อเท้าเหมือนลูกสะบ้าคู่
กระดูกหน้าแข้งที่จดข้อเท้าเหมือนหน่อไม้อ่อนปอกเปลือก
กระดูกแข้งท่อนเล็กเหมือนคันธนู
กระดูกแข้งท่อนใหญ่เหมือนหลังงูตายซาก
กระดูกเข่า (สะบ้า) เหมือนต่อมน้ำที่แหว่ง
กระดูกแข้งที่จดกระดูกเข่าเหมือนเขาโคปลายทู่
กระดูกขาอ่อนเหมือนด้ามพร้า
กระดูกขาอ่อนที่จดกระดูกสะเอวเหมือนลูกสะบ้า
กระดูกสะเอวที่จดกระดูกขาเหมือนผลมะงั่วใหญ่ปลายปาด

กระดูกสะเอว ๒ ท่อนเหมือนเตานายช่างหม้อ ถ้าแยกแต่ละท่อน เหมือนคีมของช่างทอง

กระดูกสะโพก (กระเบนเหน็บ) เหมือนพังพานงู ด้านหลัง มีช่อง ๗ ช่อง

กระดูกสันหลังด้านในเหมือนห่วงตะกั่วซ้อนกัน

กระดูกสันหลังด้านนอกเหมือนลูกประคำที่มีระหว่างเป็นลูกเล็กๆ คั่นอยู่ ๒-๓ อัน

กระดูกซี่โครง ๒๔ ซี่เหมือนปีกไก่สีขาวกางออก ซี่ที่ไม่เต็มเหมือนเคียวไม่เต็มเล่ม ซี่ที่เต็มเหมือนเคียวเต็มเล่ม

กระดูกอก ๑๔ ชิ้นเหมือนลูกกรงคานหามเก่า

กระดูกใกล้หัวใจเหมือนจวัก

กระดูกไหปลาร้าเหมือนด้ามมีดเล็ก

กระดูกสะบักเหมือนจอบเหี้ยนข้างหนึ่ง

กระดูกต้นแขนเหมือนด้ามกระจกเงา ท่อนปลายเหมือนรากตาลคู่

กระดูกข้อมือเหมือนห่วงตะกั่วตั้งซ้อนกัน

กระดูกหลังมือเหมือนกองต้นคล้าที่ถูกทุบแล้ว

กระดูกข้อโคนนิ้วมือเหมือนบัณเฑาะว์ ท่อนกลางเหมือนเมล็ดขนุนครึ่งเมล็ด ท่อนปลายเหมือนเมล็ดตุมกา

กระดูกคอ ๗ ท่อนเหมือนแว่นหน่อไม้ไผ่เสียบไม้ตั้งไว้
กระดูกคางล่าง (ขากรรไกร) เหมือนคีมของช่างเหล็ก
กระดูกคางบนเหมือนเหล็กขูดของช่างเหล็ก
กระดูกเบ้าตาและหลุมจมูกเหมือนเต้าลูกตาลอ่อน ที่ควักจาวออกแล้ว
กระดูกหน้าผากเหมือนเปลือกสังข์คว่ำ
กระดูกกกหูเหมือนฝักมีดโกนของช่างกัลบก
กระดูกแผ่นหน้าผากและกกหูบนเหมือนท่อนผ้ายับ
กระดูกกระหม่อมเหมือนกะลามะพร้าวเบี้ยว
กระดูกศีรษะ ๙ ท่อนเหมือนกระโหลกน้ำเต้าแตกเย็บติดกัน

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ในสรีระทั้งสิ้น ต่างกันอย่างนี้

กระดูกศีรษะ	ตั้งอยู่บนกระดูกคอ
กระดูกคอ	ตั้งอยู่บนกระดูกสันหลัง
กระดูกสันหลัง	ตั้งอยู่บนกระดูกสะเอว
กระดูกสะเอว	ตั้งอยู่บนกระดูกขาอ่อน
กระดูกขาอ่อน	ตั้งอยู่บนกระดูกเข่า
กระดูกเข่า	ตั้งอยู่บนกระดูกแข้ง
กระดูกแข้ง	ตั้งอยู่บนกระดูกข้อเท้า
กระดูกข้อเท้า	ตั้งอยู่บนกระดูกหลังเท้า

โดยขอบเขต	ภายใน	กำหนดด้วยเยื่อในกระดูก
	ภายนอก	กำหนดด้วยเนื้อโคน
	ปลาย	กำหนดด้วยกระดูกด้วยกัน

เยื่อในกระดูก

โดยสี เยื่อที่อยู่ภายในกระดูก มีสีขาว

โดยสัณฐาน เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อนใหญ่ๆ เหมือนยอดหวายลนไฟใส่ในกระบอกไม้ไผ่ เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อนเล็กๆ เหมือนยอดหวายเล็กลนไฟในปล้องไม้อ้อ

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ภายในกระดูก

โดยขอบเขต กำหนดด้วยพื้นภายในกระดูก

ไต

โดยสี ไตเป็นก้อนเนื้อ ๒ ก้อน มีขั้วเดียวกัน มีสีแดงอ่อนเหมือนสีเมล็ดทองหลาง

โดยสัณฐาน เหมือนสะบ้าคู่ หรือผลมะม่วงแฝด มีขั้วเดียวกัน

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ที่ขั้วเดียวกันกับเอ็นใหญ่มีรากเดียวกัน ออกจากหลุมคอไปหน่อยหนึ่ง แล้วแยกออกเป็น ๒ ส่วนโอบเนื้อหัวใจ

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไตเอง

เนื้อหัวใจ

โดยสี มีสีแดงดุจสีหลังกลีบดอกปทุม

โดยสัณฐาน เหมือนดอกปทุมตูมที่ปลิดกลีบรอบนอกออกแล้ว ตั้งคว่ำลง ภายนอกเกลี้ยงแต่ภายในเหมือนเยื่อบวบขม เนื้อหัวใจของคนมีปัญญาแย้มบานเล็กน้อย ของคนด้อยปัญญาเหมือนดอกปทุมตูม ภายในเนื้อหัวใจเป็นหลุมเล็กๆ ขนาดบรรจุเมล็ดบุนนาคได้ หัวใจเป็นที่อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ มีโลหิตขังอยู่ประมาณกึ่งฝ่ายมือ

โลหิตของคนมีราคจริตเป็นสีแดง
โลหิตของคนมีโทสจริตเป็นสีดำ
โลหิตของคนมีโมหจริตเป็นเหมือนสีน้ำล้างเนื้อ
โลหิตของคนมีวิตกจริตเป็นเหมือนสีน้ำต้มถั่วพู
โลหิตของคนมีสัทธาจริตเป็นเหมือนสีดอกกรรณิกา
โลหิตของคนมีปัญญาจริตมีสีใสผุดผ่องขาวบริสุทธิ์ มีแสงสว่างแวววาวดุจแก้วมณีบริสุทธิ์ที่เจียรไนแล้ว

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ภายในสรีระระหว่างถัน ๒ ข้าง ค่อนไปทางซ้าย

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเนื้อหัวใจ

ตับ

โดยสี ตับมีสีแดงอ่อนพื้นเหลืองเหมือนสีหลังกลีบโกมุท (บัวแดง)

โดยสัณฐาน ที่โคนเป็นแผ่นเดียวกัน ที่ปลายเป็นแผ่นเนื้อคู่ ๒ แฉก เหมือนใบทองหลาง ตับของคนด้อยปัญญาติดพืดเป็นแผ่นเดียวกัน ตับของคนมีปัญญาแยกเป็น ๒ หรือ ๓ แผ่น

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ระหว่างถัน ๒ ข้าง ค่อนไปทางขวา

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นตับ

พังผืด

พังผืดมี ๒ อย่าง คือ พังผืดที่ปกปิด และพังผืดที่ไม่ปกปิด

โดยสี มีสีขาวเหมือนสีผ้าทุกูล (ผ้าเปลือกไม้)

โดยสัณฐาน มีสัณฐานเป็นเนื้อหุ้มตามที่ตนตั้งอยู่

โดยทิศ พังผืดที่ปกปิดเกิดในทิศเบื้องบน
พังผืดที่ไม่ปกปิดเกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง พังผืดที่ปกปิดตั้งหุ้มหัวใจและไต
พังผืดที่ไม่ปกปิดตั้งยึดเนื้อใต้หนังทุกส่วน

โดยขอบเขต เบื้องล่าง กำหนดด้วยเนื้อ
เบื้องบน กำหนดด้วยหนัง
เบื้องขวาง กำหนดด้วยส่วนที่เป็นพังผืด

ม้าม

โดยสี	ม้ามอยู่ในท้อง มีสีนิล (ครามเข้ม) เหมือนดอกคนทีสอ
โดยสัณฐาน	เป็นเหมือนลิ้นลูกโคดำ
โดยทิศ	เกิดในทิศเบื้องบน
โดยที่ตั้ง	ตั้งอยู่ข้างพื้นท้องทางซ้ายของหัวใจ
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยส่วนที่เป็นม้าม

ปอด

โดยสี	ปอดทั้ง ๓๒ ชิ้น มีสีแดง เหมือนผลมะเดื่อสุก
โดยสัณฐาน	เหมือนขนมชิ้นหนาที่ตัดไม่เสมอกัน ภายในซีดเผือดเพราะถูกไอร้อนเผาผลาญ เหมือนกากใบไม้ที่โคกัดกินและย่อยแล้วหารสและโอชะไม่ได้
โดยทิศ	เกิดในทิศเบื้องบน
โดยที่ตั้ง	ตั้งห้อยปกคลุมหัวใจและตับ
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยส่วนที่เป็นปอด

ไส้ใหญ่

โดยสี ลำไส้ใหญ่มีสีขาวเหมือนก้อนกรวดขาว

โดยสัณฐาน ของผู้ชายยาวประมาณ ๓๒ ศอก ของหญิงยาวประมาณ ๒๘ ศอก ขดทบไปมา ๑๒ ทบ เหมือนงูและปลาไหลเผือกที่ตัดหัวแล้วขดไว้ในอ่าง

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ภายในร่างกาย ติดเนื่องเป็นอันเดียวตั้งแต่ต้นลำคอถึงทวารหนัก

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นลำไส้ใหญ่

ไส้น้อย

โดยสี ลำไส้เล็กมีสีขาวเหมือนรากบัวจงกลนี

โดยสัณฐาน เป็นสายขนดพันอยู่รอบไส้ใหญ่เหมือนรากบัวจงกลนี

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ตั้งยึดติดไส้ใหญ่เป็นมัดเดียวกันดุจเชือกพันที่ชักเครื่องกลึงของช่างกลึง

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นลำไส้เล็ก

อาหารใหม่

โดยสี มีสีเหมือนอาหารที่กินและดื่มเข้าไปในท้อง

โดยสัณฐาน เหมือนถุงบางๆ ที่บรรจุข้าวสาร

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ในกระเพาะอาหาร ข้างนอกเกลี้ยง ข้างในเหมือนผ้าห่อเศษเนื้อ ในกระเพาะนั้นมีพยาธิอยู่ คือ พยาธิไส้เดือน พยาธิตัวกลม พยาธิเสี้ยนตาล พยาธิปากเข็ม (ตัวจี๊ด) พยาธิตัวแบน พยาธิเส้นด้ายเป็นต้น เมื่อข้าวน้ำย่อยหมดไป มันจะกัดแทะเนื้อผนังกระเพาะ เวลากลืนกินอาหารเข้าไป มันจะพากันชูปากขึ้นยื้อแย่งอาหารนั้น ๒-๓ คำแรกให้หมดไป อาหารเมื่อตกลงไปในกระเพาะจะถูกแบ่งออกเป็น ๕ ส่วน คือส่วนหนึ่งจะถูกพยาธิเคี้ยวกิน ส่วนหนึ่งถูกไฟธาตุเผาผลาญให้ย่อย ส่วนหนึ่งเหลือกากเป็นคูถ ส่วนหนึ่งเป็นปัสสาวะ ส่วนหนึ่งไปเพิ่มอวัยวะ มีเลือดและเนื้อเป็นต้นให้เจริญ

โดยขอบเขต กำหนดด้วยเยื่อกระเพาะและอาหารใหม่



อาหารเก่า

โดยสี	อาหารเก่า หมายถึง อุจจาระ ส่วนมากมีสีเหมือนอาหารที่กินเข้าไป
โดยสัณฐาน	เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
โดยทิศ	เกิดในทิศเบื้องต่ำ
โดยที่ตั้ง	ตั้งอยู่ในกระเพาะอุจจาระ กระเพาะอุจจาระเป็นเหมือนกระบอกไม้ไผ่ สูงประมาณ ๘ องคุลี อยู่ตอนล่างสุดของลำไส้ใหญ่
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยเยื่อกระเพาะอุจจาระและอุจจาระ

มันสมอง

โดยสี	ก้อนมันสมองอยู่ในกระโหลกศีรษะ มีสีขาวเหมือนดอกเห็ดหรือนมสด
โดยสัณฐาน	เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
โดยทิศ	เกิดในทิศเบื้องบน
โดยที่ตั้ง	อาศัยแนวประสาน ๔ แนว รวมตั้งอยู่ในกระโหลกศีรษะ เหมือนก้อนแป้ง ๔ ก้อนตั้งรวมกันไว้
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยพื้นภายในกระโหลกศีรษะและมันสมอง

น้ำดี

โดยสี น้ำดี ๒ ชนิด คือ

- น้ำดีที่อยู่ในถุง มีสีเหมือนน้ำมะซางข้น
- น้ำดีที่อยู่นอกถุง มีสีเหมือนดอกพิกุลแห้ง

โดยสัณฐาน น้ำดีทั้ง ๒ อย่าง มีสัณฐานเหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ น้ำดีที่อยู่ในถุง เกิดในทิศเบื้องบน
น้ำดีที่อยู่นอกถุง เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง น้ำดีที่อยู่ในถุง ตั้งอยู่ในถุงน้ำดี เหมือนฝักบวบใหญ่ ตั้งติดอยู่ที่เนื้อตับ ระหว่างหัวใจกับปอด เมื่อน้ำดีกำเริบจะทำให้เป็นบ้า มีจิตวิปลาส ละหิริโอตตัปปะ ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ กล่าวคำที่ไม่ควรกล่าว คิดสิ่งที่ไม่ควรคิด

น้ำดีที่อยู่นอกถุง เว้นผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่แห้งกระด้างแล้ว น้ำดีจะเอิบอาบซึมซาบอยู่ทั่วไปในสรีระที่เหลือดุจหยาดน้ำมันที่ปนในน้ำเอิบอาบซึมซาบไป ฉะนั้น เมื่อน้ำดีนี้กำเริบ จะทำให้ตาเหลือง วิงเวียนศีรษะ ร่างกายโงนเงน คันไปทั่วสรีระ

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำดี

เสลด

โดยสี เสลดในร่างกายนี้มีประมาณ ๑ กอบมือ มีสีขาวเหมือนน้ำคั้นใบแตงหนู

โดยสัณฐาน เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ที่เยื่อกระเพาะอาหาร เวลากลืนน้ำหรือข้าวลงไป เสลดก็จะแยกออกจากกันแล้วกลับหุ้มปิดตามเดิมเหมือนจอกแหนในน้ำ เมื่อมีไม้หรือกระเบื้องตกลงไปมันจะแยกออกจากกันแล้วกลับปิดหุ้มเข้าตามเดิม เมื่อเสลดมีน้อยเกินไป กระเพาะอาหารจะมีกลิ่นเหม็นเหมือนมีซากสัตว์ตายเน่าส่งกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจยิ่ง เหมือนหัวฝีหรือไข่เน่าแตก เพราะกลิ่นเหม็นที่ฟุ้งขึ้นจากกระเพาะอาหารนั้น ลมเรอและปากจะมีกลิ่นเหม็นเหมือนซากสัตว์ตายเน่า เป็นที่รังเกียจแก่ผู้อื่น แต่เมื่อเสลดนั้นมีมากก็จะปิดกั้นกลิ่นเหม็นเน่าไว้ภายในกระเพาะ เหมือนกระดานที่ปิดวัจจ-กุฎี ฉะนั้น

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเสลด

หนอง

โดยสี มีสีดังใบไม้เหลือง ในร่างคนตายจะมีสีเหมือนน้ำข้าวข้นที่บูด

โดยสัณฐาน เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ไม่มีที่ตั้งอยู่เป็นปกติต่อ เมื่อถูกขวากหนามทิ่มแทง ถูกน้ำร้อนลวก หรือถูกไฟไหม้เป็นต้น เมื่อโลหิตห้อขึ้น น้ำเหลืองก็จะก่อตัวขึ้นในที่นั้น

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำเหลือง

เลือด

โดยสี เลือดมี ๒ อย่าง คือ

- เลือดที่ขังอยู่ประจำ มีสีดังน้ำครั่งข้นที่แก่ไฟ
- เลือดที่ไหลเวียน มีสีดังน้ำครั่งใส

โดยสัณฐาน เลือดทั้ง ๒ เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เลือดที่ขังอยู่ เกิดในทิศเบื้องบน
เลือดที่ไหลเวียนไป เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง เลือดที่ขังอยู่ประจำ มีประมาณ ๑ บาตรขนาดเล็ก ตั้งอยู่เต็มภายใต้ที่ตั้งของตับ ค่อยๆ ไหลไปสู่ตับ ไต หัวใจ ปอดให้ชุ่มอยู่เสมอ ถ้าไม่เช่นนั้น จะทำให้มีอาการเหือดกระหาย
เลือดที่ไหลเวียน ตั้งแผ่ไปทั่วสรีระที่มีใจครองทั้งสิ้น ไหลไปตามเส้นโลหิต เว้นผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่แห้งกระด้าง

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเลือด

เหงื่อ

โดยสี อาโปธาตุที่ไหลออกตามรูขุมผมและขน มีสีเหมือนน้ำมันงาใส

โดยสัณฐาน เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ที่ตั้งของเหงื่อไม่มีอยู่เป็นปกติเหมือนโลหิต ต่อเมื่อร่างกายร้อนเพราะกระทบกับความร้อนของไฟ แสงแดด และความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล เป็นต้น เหงื่อจึงจะไหลออกจากรูขุมผมและขน เหมือนสายบัวเมื่อถอนขึ้นพ้นจากน้ำจนเหง้าขาด น้ำก็จะไหลออกไป

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเหงื่อ

มันข้น

โดยสี มันข้นนี้แม้จะจัดเป็นน้ำมัน แต่ก็น่ารังเกียจอย่างยิ่ง จึงไม่มีผู้ใดนำมาทาศีรษะและหยอดจมูกเป็นต้น มีสีดังขมิ้น

โดยสัณฐาน ผู้มีร่างกายอ้วน มีสัณฐานเหมือนผ้าทุกูลสีขมิ้นเก่า ตั้งอยู่ระหว่างหนังกับเนื้อ ผู้มีร่างกายผอม มีสัณฐานเหมือนผ้าทุกูลสีขมิ้นเก่าซ้อนกัน ๒-๓ ชั้น ตั้งติดอยู่กับเนื้อแข้ง เนื้อขา เนื้อหลังติดกระดูกสันหลัง และเนื้อท้องน้อย

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง คนอ้วน มันข้นแผ่ไปในสรีระทั้งสิ้น
คนผอม ติดอยู่ตามเนื้อแข้ง เนื้อขา เป็นต้น

โดยขอบเขต เบื้องต่ำ กำหนดด้วยเนื้อ

เบื้องบน กำหนดด้วยหนัง
เบื้องขวาง กำหนดด้วยส่วนที่เป็นมันข้น

น้ำตา

โดยสี อาโปธาตุที่ไหลออกจากตา มีสีเหมือนน้ำมันงาใส

โดยสัณฐาน ตามที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ที่เบ้าตา แต่มิได้มีขังอยู่ตลอดเหมือนน้ำดีในถุงน้ำดี ต่อเมื่อเกิดโสมนัสมาก เกิดโทมนัสร้องไห้คร่ำครวญ กินอาหารชนิดที่ทำให้น้ำตาไหลได้ หรือเมื่อมีควันหรือละอองธุลีเข้าตา น้ำตาจึงจะไหลเอ่อคลอเบ้าตาและไหลออกจากตาได้ ดังนั้น น้ำตาจะเกิดได้เพราะโสมนัส โทมนัส อาหาร และอุตุ

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำตา

มันเหลว

โดยสี มีสีเหมือนน้ำมะพร้าว

โดยสัณฐาน แผ่กระจายไปเหมือนน้ำมันที่ลอยอยู่เหนือน้ำใส

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง โดยมากตั้งอยู่ที่ฝ่ามือ หลังมือ ฝ่าเท้า หลังเท้า ปลายจมูก หน้าผาก และจะงอยบ่า แต่ไม่ได้ตั้งอยู่ในที่นั้นๆ ทุกเมื่อ ต่อเมื่ออวัยวะส่วนนั้นร้อนขึ้นด้วยไฟ แสงแดด อุตุที่ไม่สม่ำเสมอ และธาตุที่ไม่สม่ำเสมอ มันเหลวจึงซ่านกระจายไปเหมือนน้ำมันกระจายไปบนน้ำ

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นมันเหลว

น้ำลาย

โดยสี มีสีขาวเหมือนฟองน้ำ

โดยสัณฐาน อาโปธาตุที่ผสมขึ้นเป็นฟองในปากเหมือนกับที่ตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง เมื่อสัตว์เห็นหรือนึกถึงอาหารที่น่าอร่อย หรือลิ้นสัมผัสสิ่งที่มีรสขม เผ็ด เค็ม เปรี้ยวและร้อนหรือเมื่อหัวใจอ่อนเพลียหรือเกิดความหิวกระหาย น้ำลายจะซึมออกจากกระพุ้งแก้มทั้ง ๒ มาตั้งอยู่ที่ลิ้น ตอนโคนมีมาก ตอนปลายมีน้อย ทั้งยังทำให้อาหารที่ใส่เข้าไปในปากชุ่มอยู่เสมอ เหมือนบ่อน้ำที่ขุดไว้ใกล้หาดทราย

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำลาย

น้ำมูก

โดยสี อาโปธาตุที่ไม่สะอาดไหลออกจากมันสมอง มีสีเหมือนเยื่อจาวตาลอ่อน

โดยสัณฐาน เหมือนกับที่ที่ตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง เมื่อสัตว์ร้องไห้ มีธาตุกำเริบเพราะแสลงอาหารหรืออากาศเปลี่ยนแปลง มันสมองที่เสียเป็นเสลดไหลซึมลงตามช่องเพดานมาขังอยู่เต็มโพรงจมูกเป็นน้ำมูก เหมือนห่อนมส้มด้วยใบบัวแล้วเอาหนามแทงด้านล่าง นมส้มก็ไหลทะลุออกตามช่องนั้น

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำมูก

ไขข้อ

โดยสี ไขลื่นเป็นมันมีกลิ่นเหม็นสาง มีสีดุจยางดอกกรรณิกา

โดยสัณฐาน เหมือนกับที่ที่ตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ไขข้อตั้งอยู่ที่ข้อต่อกระดูก ๑๐๘ แห่ง ซึมเยิ้มอยู่ตามข้อต่อ ไขข้อของผู้ใดมีน้อย จะลุก นั่ง ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง คู้ หรือเหยียด กระดูกจะลั่นดังตั๊กๆ เหมือนเสียงดีดนิ้ว เมื่อเดินทางไกลเพียง ๑-๒ โยชน์ (๑ โยชน์ เท่ากับ ๑๓ ไมล์ หรือ ๒๐ กม.) วาโยธาตุก็จะกำเริบ เป็นทุกข์ลำบากกาย ผู้ใดมีมาก กระดูกจะไม่มีเสียงดัง จะลุกขึ้นนั่งลง เป็นต้นก็คล่องตัว วาโยธาตุไม่กำเริบ ร่างกายไม่ทุกข์ระบม

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไขข้อ

ปัสสาวะ

โดยสี มีสีเหมือนน้ำแช่ถั่วราชมาส

โดยสัณฐาน เหมือนน้ำที่อยู่ในหม้อที่มีฝาปิด

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องต่ำ

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ทางเข้าของปัสสาวะไม่ปรากฏ เหมือนน้ำครำที่ซึมเข้าไปในหม้อน้ำที่ปิดฝาทิ้งแช่ไว้ในบ่อน้ำครำทางเข้าไม่ปรากฏ ฉะนั้น เมื่อน้ำปัสสาวะเต็มกระเพาะปัสสาวะ สัตว์ก็จักปวดถ่ายปัสสาวะ ทางออกย่อมปรากฏ

โดยขอบเขต กำหนดด้วยภายในกระเพาะปัสสาวะและน้ำปัสสาวะ

วิธีปฏิบัติ

การบริกรรมทางวาจาและใจนั้น มีวิธีปฏิบัติในการกำหนดผมเป็นต้น (มนสิการโกศล) ๑๐ ประการ[๑] คือ

๑. กำหนดตามลำดับ คือ สาธยายตามลำดับโดยไม่ข้ามขั้นตอน เพื่อไม่ให้จิตเหนื่อยและซัดส่าย

๒. กำหนดโดยไม่เร็วเกินไป เพราะการสาธยายเร็วทำให้สับสนกับคำบริกรรม

๓. กำหนดโดยไม่ช้าเกินไป เพราะการสาธยายช้าทำให้จิตไม่ตั้งมั่น

๔. กำหนดโดยห้ามความฟุ้งซ่าน คือ นักปฏิบัติควรตั้งจิตไว้ในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีใจครองเท่านั้น โดยตามกำหนดอาการ ๓๒ เหมือนลิงที่กระโดดไปมาอยู่ตามต้นตาล ๓๒ ต้น ไม่ควรปล่อยให้จิตเพลิดเพลินกับอารมณ์ภายนอก ถ้าคิดฟุ้งซ่านไปก็ให้ดึงจิตกลับมาไว้ในอารมณ์กรรมฐานเหมือนเดิม

๕. กำหนดโดยล่วงพ้นบัญญัติ คือ ไม่ควรเพ่งบัญญัติคือรูปร่างของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ตามคำบริกรรม แต่ควรใส่ใจในความปฏิกูลของผมเป็นต้นโดยสี สัณฐาน กลิ่น ที่อาศัย เช่น ผมเกิดจากน้ำที่ไหลซึมจากน้ำเหลือง เลือด น้ำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำดี เสลด และที่ตั้ง เช่น ผมเกิดบนกองอาการ ๓๑ ที่ไม่สะอาด เหมือนผักที่เกิดขึ้นกลางกองขยะ

---

[๑] อภิ. อ. ๒.๖๒, วิสุทฺธิ. ๑.๒๖๖

๖. กำหนดโดยปล่อยลำดับ คือ เมื่อนักปฏิบัติสาธยายอาการ ๓๒ นี้ไปตามลำดับโดยอนุโลมเป็นต้นแล้ว อาการบางอย่างย่อมปรากฏชัด บางอย่างย่อมไม่ปรากฏชัด ในขณะนั้นพึงละอาการที่ไม่ปรากฏชัด แล้วกำหนดเฉพาะอาการที่ปรากฏชัดที่สุดเพียงอย่างเดียว จนกระทั่งบรรลุฌาน เหมือนนายพรานตามจับลิงที่อยู่ในป่าตาลมีต้นตาล ๓๒ ต้น เขาตามยิงลิงที่กระโดดหนีเกาะตามต้นตาลไปเรื่อยๆ ในที่สุดลิงก็จะเหนื่อยหมดแรงแล้วจับต้นตาลไว้ไม่ปล่อยอีก อาการ ๓๒ เหมือนต้นตาล จิตเหมือนลิง นักปฏิบัติเหมือนนายพราน อาการหนึ่งในบรรดาอาการ ๓๒ ที่ปรากฏชัด เหมือนต้นตาลที่ลิงจับไว้ไม่ปล่อย

๗. กำหนดโดยอัปปนา คือ นักปฏิบัติพึงเข้าใจว่า อาการ ๓๒ ทั้งหมดเป็นอารมณ์แห่งการบรรลุอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น

๘. กำหนดตามอธิจิตตสูตร[๑] คือ นักปฏิบัติพึงเจริญสมาธิ วิริยะ และอุเบกขาควบคู่กันไป ถ้าเจริญสมาธิอย่างเดียวอาจทำให้เกิดความง่วง เพราะสมาธิที่มากกว่าวิริยะย่อมก่อให้เกิดความง่วง ถ้าเจริญวิริยะอย่างเดียวอาจทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติ และส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าเจริญอุเบกขาอย่างเดียวก็จะไม่บรรลุสมาธิระดับสูงเพื่อความสิ้นอาสวะ ดังนั้น นักปฏิบัติควรเจริญสมาธิ วิริยะ และอุเบกขาควบคู่กันไป

๙. กำหนดตามสีติภาวสูตร[๒] คือ พึงเจริญธรรม ๖ ประการเพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน ได้แก่

---

[๑] องฺ. ติก. ๒๐.๑๐๓.๒๕๐

[๒] องฺ. ฉกฺก. ๒๒.๘๕.๔๑๓

- การข่มจิตในเวลาที่ควรข่ม คือ ข่มจิตที่ฟุ้งซ่านโดยรักษาไว้ในอารมณ์กรรมฐาน

- การประคองจิตในเวลาที่ควรประคอง คือ ประคองจิตที่หดหู่ด้วยวิริยะที่พากเพียรจดจ่อ

- การทำจิตให้ร่าเริงในเวลาที่ควรทำให้ร่าเริง คือ ยังจิตที่เป็นไปโดยสม่ำเสมอให้ร่าเริงด้วยปัญญา

- การวางเฉยในเวลาที่ควรวางเฉย คือ วางเฉยจิตที่ไม่หดหู่และไม่ฟุ้งซ่านโดยไม่ข่ม ประคอง หรือทำให้ร่าเริง เหมือนนายสารถีวางเฉยต่อรถม้าที่แล่นไปโดยสม่ำเสมอ

- การน้อมจิตไปในธรรมอันประณีต คือ น้อมจิตไปเพื่อการบรรลุมรรคผลอันประณีต

- ความยินดียิ่งในพระนิพพาน

๑๐. กำหนดด้วยความฉลาดในโพชฌงค์[๑] คือ พึงเจริญโพชฌงค์ ๗ ตามสมควร (ดู หมวดธรรมานุปัสสนา เรื่องโพชฌงค์)

---

[๑] สํ. สฬา. ๑๘.๓๗๕.๓๒๓

แนวทางในการปฏิบัติ ๓ นัย

การเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นนี้ มีแนวทางในการปฏิบัติ ๓ นัย คือ

๑. พิจารณาโดยความเป็นสิ่งปฏิกูล ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร[๑]

๒. พิจารณาโดยความเป็นธาตุ ตรัสไว้ในมหาหัตถิปโทปมสูตร[๒] มหาราหุโลวาทสูตร[๓] และธาตุวิภังค์ [๔]

๓. พิจารณาโดยสี ตรัสไว้ในกายคตาสติสูตร[๕]

การพิจารณาโดยความเป็นสิ่งปฏิกูล คือ พิจารณาว่าผมเป็นต้นเป็นสิ่งที่ไม่สะอาด ไม่สวยงาม โดยสี สัณฐาน กลิ่น ที่อาศัย และที่ตั้ง การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญสมถภาวนาโดยตรง ส่งผลให้บรรลุเพียงปฐมฌานเท่านั้น เพราะจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวได้ด้วยกำลังของวิตก (สภาวะยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์) เนื่องจากอารมณ์มีกำลังน้อย คือ ตั้งจิตไว้โดยความเป็นสิ่งปฏิกูล โดยปราศจากวิตกที่ทำหน้าที่ยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์ไม่ได้ เหมือนเรือที่จอดอยู่ในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวได้ด้วยแรงสมอเรือ

---

[๑] ที. มหา. ๑๐.๓๗๗.๒๖๑-๖๒

[๒] ม. มู. ๑๒.๓๐๐.๒๖๕

[๓] ม. ม. ๑๓.๑๑๓.๙๒

[๔] ม. อุ. ๑๔.๓๔๒.๓๐๘, อภิ. วิ. ๓๕.๑๗๓.๙๖

[๕] ม. อุ. ๑๔.๑๕๓.๑๓๙

อนึ่ง เมื่อนักปฏิบัติบรรลุอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว พึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้จิตที่บรรลุอุปจารสมาธิหรือจิตที่เพิ่งออกจากอัปปนาสมาธิโดยบริกรรมว่า "รู้หนอ ๆ" คือ รู้ว่ามีจิตดังกล่าวปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ เมื่อนั้น เขาย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปธรรม คือ ผม เป็นต้น และของนามธรรม คือ จิตดังกล่าว การหยั่งเห็นความเกิดดับนี้เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพยญาณ ต่อจากนั้นเขาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุมรรคผล นิพพานในที่สุด

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือ พิจารณาว่า อาการ ๒๐ มีผมเป็นต้น มีลักษณะแข็งหรืออ่อน (ปฐวีธาตุ) ส่วนอาการ ๑๒ มี ดี เป็นต้นมีลักษณะไหลหรือเกาะกุม (อาโปธาตุ) สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงธาตุที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี นักปฏิบัติควรบริกรรมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ตามลำดับที่กล่าวไว้เหมือนการพิจารณาความเป็นสิ่งปฏิกูล แต่มุ่งให้รับรู้ลักษณะของธาตุเป็นหลัก อนึ่ง การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยตรง นักปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะแข็งหรืออ่อนเป็นต้นในธาตุที่ปรากฏชัด

การพิจารณาโดยสี คือ การพิจารณาอาการ ๓๒ ตามลำดับว่าเป็นสีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีขาว โดยความเป็นกสิณสีเขียว (นีลกสิณ) กสิณสีเหลือง (ปีตกสิณ) กสิณสีแดง (โลหิตกสิณ) หรือกสิณสีขาว (โอทาตกสิณ) การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญสมถภาวนาโดยตรง ส่งผลให้นักปฏิบัติบรรลุฌาน ๔ ตามจตุกกนัย หรือฌาน ๕ ตามปัญจกนัย เมื่อนักปฏิบัติได้บรรลุฌานแล้วก็ออกจากฌาน แล้วเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานเป็นบาท จำแนกเป็น

๑. กสิณสีเขียว พบในสีผม ขน น้ำดี และสีตาดำ
๒. กสิณสีเหลือง พบในสีมันข้น และสีตาเหลือง
๓. กสิณสีแดง พบในสีเนื้อ เลือด และสีตาแดง
๔. กสิณสีขาว พบในสีเล็บ ฟัน หนัง กระดูก และสีตาขาว



เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุภโตมุขา ปุโตฬิ ปูรา นานาวิหิตสฺส ธญฺญสฺส, เสยฺยถิทํ สาลีนํ วีหีนํ มุคฺคานํ มาสานํ ติลานํ ตณฺฑุลานํ. ตเมนํ จกฺขุมา ปุริโส มุญฺจิตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย อิเม สาลี อิเม วีหี อิเม มุคฺคา อิเม มาสา อิเม ติลา อิเม ตณฺฑุลาติ, เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกส-มตฺถกา ตจปริยนฺตํ ปูรํ นานปฺปการสฺส อสุจิโน ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย เกสา โลมา ฯเปฯ มุตฺตนฺติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไถ้ (ถุงยาว โดยมากใช้คาดเอว) มีปากสองข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่างชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วราชมาส งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก้ไถ้นั้นแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วราชมาส นี้งา นี้ข้าวสาร ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น ย่อมตามรู้กายนี้แล ที่หุ้มห่อด้วยหนังและเต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่างๆ จากฝ่าเท้าขึ้นไป และจากปลายผมลงมา ในร่างกายนี้มี

- ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
- เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม
- หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
- ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง
- ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
- น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ”

การตามรู้กองรูปสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ ฯเปฯ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในกองรูปอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”

แม้การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ จะเป็นสมถภาวนาโดยตรง แต่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติอยู่ที่การปล่อยวาง ไม่เพลิดเพลินร่างกายด้วยตัณหา และไม่ยึดติดร่างกายว่าเป็นตัวตนด้วยทิฏฐิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงสรุปข้อความของหมวดนี้ตามวิปัสสนานัยที่เน้นให้รับรู้ความไม่เที่ยงเป็นหลัก เมื่อความไม่เที่ยงปรากฏชัดแก่นักปฏิบัติแล้ว ไตรลักษณ์อีกสองประการ คือ ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ย่อมประจักษ์ชัดแก่นักปฏิบัติตามสมควร เพราะผู้หยั่งเห็นรูปนามว่าไม่เที่ยง ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่ารูปนามเป็นสภาพบีบคั้น เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับและเป็นสภาพไม่ใช่ตัวตน เพราะไม่อยู่ในอำนาจของใคร ๆ ดังมีหลักฐานว่า

อนิจฺจสญฺญิโน เมฆิย อนตฺตสญฺญา สณฺฐาติ. อนตฺตสญฺญี อสฺมิมานสมุคฺฆาตํ ปาปุณาติ ทิฏฺเฐว ธมฺเม นิพฺพานํ.[๑]

“ดูกรเมฆิยะ ความสำคัญว่าไม่ใช่ตัวตนย่อมปรากฏแก่ผู้สำคัญว่าไม่เที่ยง ผู้สำคัญว่าไม่ใช่ตัวตนย่อมถึงการเพิกถอนอัสมิมานะ และบรรลุความดับกิเลสในอัตภาพนี้”

[๑] องฺ. นวก. ๒๓.๓.๒๙๕

อนิจฺจลกฺขเณ หิ ทิฏฺเฐ อนตฺตลกฺขณํ ทิฏฺฐเมว โหติ. ตีสุ ลกฺขเณสุ หิ เอกสฺมึ ทิฏฺเฐ อิตรทฺวยํ ทิฏฺฐเมว โหติ. เตน วุตฺตํ "อนิจฺจสญฺญิโน เมฆิย อนตฺตสญฺญา สณฺฐาตี"ติ.[๑]

"โดยแท้จริงแล้ว เมื่อลักษณะไม่เที่ยงปรากฏอยู่ บุคคลนับว่าหยั่งเห็นลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตน เพราะเมื่อลักษณะอย่างหนึ่งในลักษณะ ๓ ปรากฏอยู่ บุคคลก็นับว่าหยั่งเห็นลักษณะสองอย่างที่เหลือ ดังพระผู้มีพระภาคตรัสว่า 'ดูกรเมฆิยะ ความสำคัญว่าไม่ใช่ตัวตนย่อมปรากฏแก่ผู้สำคัญว่าไม่เที่ยง'"

อุทยพฺพยานุปสฺสีติ ตเมว ปฐมํ ทิฏฺฐํ อุทยญฺจ วยญฺจ อนุปสฺสมาโน.[๒]

"คำว่า อุทยพฺพยานุปสฺสี (ผู้หยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไป) หมายความว่า ผู้หยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไปที่ตนรู้เห็นเป็นเบื้องแรกนั้น"

จบ หมวดปฏิกูลมนสิการ



[๑] องฺ. อ. ๓.๒๘๖

[๒] ที. อ. ๒.๕๗

๕



หมวดธาตุมนสิการ

การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔

ธาตุ ๔

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมิ กาเย ปถวีธาตุ อาโปธาตุ เตโช-ธาตุ วาโยธาตูติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้"

ความหมายของธาตุ

หมวดนี้ชื่อว่า ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาธาตุ หรือ จตุธาตุววัต-ถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔ หรือ ธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ

ในบทก่อนพระพุทธองค์ให้พิจารณาว่าร่างกายเป็นสิ่งน่ารังเกียจ บทนี้ตรัสสอนอีกวิธีหนึ่งโดยให้พิจารณาว่ารูปร่างของกายนี้ประกอบขึ้นจากองค์รวมแห่งธาตุอันว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน

คำว่า ธาตุ แปลว่า สภาวะ คือ สภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคลตัวเราของเรา[๑] ธาตุในทางธรรมนั้นเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติซึ่งใช้สื่อสารกันจนเข้าใจกันว่าเป็นก้อนอัตภาพมนุษย์ การพิจารณาธาตุนี้มีประโยชน์เพื่อให้ละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ธาตุดังกล่าวไม่ใช่ธาตุทางเคมีร้อยกว่าชนิดในจักรวาล หรือธาตุที่อาจถูกสงเคราะห์ขึ้นด้วยฝีมือของมนุษย์

ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด หมายความว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัด กล่าวคือ

๑. ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
๒. อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
๓. เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
๔. วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง

---

[๑] วิสุทฺธิ. ฏี. ๑.๔๘๔

ธาตุทั้ง ๔ นั้น รวมอยู่เป็นกลุ่มในทุกสรรพสิ่งทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ธาตุดินมีคุณสมบัติทั้งอ่อนทั้งแข็งอยู่ในตัว ธาตุอื่นก็เช่นเดียวกัน กล่าวคือ วัตถุที่แข็งเช่นไม้ ย่อมจะมีความแข็งมากกว่าความอ่อน ส่วนวัตถุที่อ่อนเหมือนน้ำ มีความอ่อนมากกว่าความแข็ง ในโต๊ะตัวหนึ่งไม่ใช่มีเพียงธาตุดินอย่างเดียว แต่มีธาตุทั้ง ๔ ประกอบอยู่ร่วมกัน คือ ลักษณะแข็งเป็นธาตุดิน ลักษณะเกาะกุมเป็นรูปโต๊ะจัดเป็นธาตุน้ำ ลักษณะเย็นถือเป็นธาตุไฟ และลักษณะตึงจัดเป็นธาตุลม ข้อนี้เหมือนลักษณะสั้นยาวซึ่งได้มาจากการเปรียบเทียบ ไม่มีกำหนดตายตัวแน่นอน

อาการ ๔๒

ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุสิ่งของ เช่น ในดินหรือไม้เป็นต้นมีธาตุดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ในลมมีธาตุลมปรากฏชัด แม้อวัยวะที่เรียกว่า อาการ ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ (รวมได้อาการ ๓๒ อย่าง) คือ

๑. ธาตุดิน คือ อาการ ๒๐ อย่างได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง

๒. ธาตุน้ำ คือ อาการ ๑๒ อย่างได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น, น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก ๒ ลักษณะ (รวมเป็นอาการ ๑๐ อย่าง) คือ

๓. ธาตุไฟ คือ ไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟแผดเผา และไฟที่ย่อยอาหาร (อาการ ๔)

๔. ธาตุลม คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อาการ ๖)

ในพระสูตรนี้พระพุทธองค์ตรัสธาตุ ๔ ไว้โดยย่อ มีเพียงหัวข้อโดยมิได้ทรงแจกแจงรายละเอียด ตามปกติการแสดงธรรมของพระพุทธองค์มักขึ้นอยู่กับผู้ฟังเป็นหลัก โดยทรงแสดงธรรมโดยย่อแก่ผู้ฟังที่มีปัญญามาก และแสดงโดยพิสดารแก่ผู้ฟังที่มีปัญญาไม่มาก แม้ในพระสูตรนี้จะมิได้ระบุว่าธาตุ ๔ คืออะไร แต่ในพระสูตรบางสูตร เช่น มหาราหุโลวาทสูตร[๑] ได้ทรงจำแนกธาตุ ๔ ว่าคืออาการ ๔๒ โดยพิสดารว่า

ยํ กิญฺจิ ราหุล อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ กกฺขฬํ ขริคตํ อุปาทินฺนํ. เสยฺยถิทํ. เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มํสํ นฺหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิญฺชํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ อนฺตํ อนฺตคุณํ อุทริยํ กรีสํ. ยํ วา ปนญฺญมฺปิ กิญฺจิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ กกฺขฬํ ขริคตํ อุปาทินฺนํ, อยํ วุจฺจติ ราหุล อชฺฌตฺติกา ปถวีธาตุ. ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺติกา ปถวีธาตุ ยา จ พาหิรา ปถวีธาตุ, ปถวีธาตุเรเวสา. ตํ เนตํ มม, เนโสหมสฺมิ, น เมโส อตฺตาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ. เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทิสฺวา ปถวีธาตุยา นิพฺพินฺทติ. ปถวีธาตุยา จิตฺตํ วิราเชติ.

---

[๑] ม. ม. ๑๓.๑๑๓.๙๒

“ดูกรราหุล รูปอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ภายใน อาศัยตน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็ง อันตัณหาและทิฏฐิเข้าไปยึดมั่น คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น อยู่ภายใน อาศัยตน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็ง อันตัณหาและทิฏฐิเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่าปฐวีธาตุอยู่ภายใน

ก็ปฐวีธาตุอยู่ภายในก็ดี อยู่ภายนอกก็ดีย่อมเป็นปฐวีธาตุ เหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตาม เป็นจริงอย่างนี้ว่า ปฐวีธาตุนั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่ปฐวี ธาตุนั่น ปฐวีธาตุนั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะบุคคลรู้เห็น ปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อม เบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ จิตย่อมคลายกำหนัดในปฐวีธาตุ”



กตมา จ ราหุล อาโปธาตุ. อาโปธาตุ สิยา อชฺฌตฺติกา, สิยา พาหิรา. กตมา จ ราหุล อชฺฌตฺติกา อาโปธาตุ. ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ อาโป อาโปคตํ อุปาทินฺนํ, เสยฺยถิทํ. ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺตํ. ยํ วา ปนญฺญมฺปิ กิญฺจิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ อาโป อาโปคตํ อุปาทินฺนํ, อยํ วุจฺจติ ราหุล อชฺฌตฺติกา อาโปธาตุ. ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺติกา อาโปธาตุ ยา จ พาหิรา อาโป-ธาตุ, อาโปธาตุเรเวสา. ตํ เนตํ มม, เนโสหมสฺมิ, น เมโส อตฺตาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ. เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทิสฺวา อาโปธาตุยา นิพฺพินฺทติ. อาโป-ธาตุยา จิตฺตํ วิราเชติ.

"ดูกรราหุล อาโปธาตุเป็นไฉน อาโปธาตุอยู่ภายในก็มี อยู่ภายนอกก็มี ก็อาโปธาตุอยู่ภายในเป็นไฉน สิ่งใดอยู่ภายใน อาศัยตน เป็นอาโป มีลักษณะเอิบอาบ อันตัณหาและทิฏฐิ เข้าไปยึดมั่น คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น, น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ อันตัณหาและทิฏฐิ เข้าไปยึดมั่น หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น อยู่ภายใน อาศัยตน เป็นอาโป มีลักษณะเอิบอาบ อันตัณหาและทิฏฐิเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่าอาโปธาตุอยู่ภายใน

ก็อาโปธาตุอยู่ภายในก็ดี อยู่ภายนอกก็ดี ย่อมเป็นอาโป-ธาตุเหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า อาโปธาตุนั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่ อาโปธาตุนั่น อาโปธาตุนั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะบุคคล รู้เห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอาโปธาตุ จิตย่อมคลายกำหนัดใน อาโปธาตุ"

กตมา จ ราหุล เตโชธาตุ. เตโชธาตุ สิยา อชฺฌตฺติกา, สิยา พาหิรา. กตมา จ ราหุล อชฺฌตฺติกา เตโชธาตุ. ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ เตโช เตโช ตํ อุปาทินฺนํ. เสยฺยถิทํ. เยน จ สนฺตปฺปติ เยน จ ชีรียติ เยน จ ปริฑยฺหติ เยน จ อสิต-ปีตขายิตสายิตํ สมฺมา ปริณามํ คจฺฉติ. ยํ วา ปนญฺญมฺปิ กิญฺจิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ เตโช เตโชคตํ อุปาทินฺนํ, อยํ วุจฺจติ ราหุล อชฺฌตฺติกา เตโชธาตุ. ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺติกา เตโชธาตุ ยา จ พาหิรา เตโชธาตุ, เตโชธาตุเรเวสา. ตํ เนตํ มม, เนโสหมสฺมิ, น เมโส อตฺตาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺ-ปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ. เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทิสฺวา เตโชธาตุยา นิพฺพินฺทติ. เตโชธาตุยา จิตฺตํ วิราเชติ.

“ดูกรราหุล เตโชธาตุเป็นไฉน เตโชธาตุอยู่ภายในก็มี อยู่ภายนอกก็มี ก็เตโชธาตุอยู่ภายในเป็นไฉน สิ่งใดอยู่ภายในอาศัยตน เป็นเตโช มีลักษณะร้อน อันตัณหาและทิฏฐิเข้าไปยึดมั่น คือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย และไฟที่เผาอาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ให้ย่อยไปโดยสะดวก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น อยู่ภายในอาศัยตน เป็นเตโช มีลักษณะร้อน อันตัณหาและทิฏฐิเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่าเตโชธาตุอยู่ภายใน

ก็เตโชธาตุอยู่ภายในก็ดี อยู่ภายนอกก็ดี ย่อมเป็นเตโชธาตุเหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นเตโชธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า เตโชธาตุนั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่เตโชธาตุนั่น เตโชธาตุนั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะบุคคลรู้เห็นเตโชธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ จิตย่อมคลายกำหนัดในเตโชธาตุ”

กตมา จ ราหุล วาโยธาตุ. วาโยธาตุ สิยา อชฺฌตฺติกา, สิยา พาหิรา. กตมา จ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ. ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ. เสยฺยถิทํ. อุทฺธงฺคมา วาตา, อโธคมา วาตา, กุจฺฉิสยา วาตา, โกฏฺฐาสยา วาตา, องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา, อสฺสาโส ปสฺสาโส. อิติ ยํ วา ปนญฺญมฺปิ กิญฺจิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ. อยํ วุจฺจติ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ. ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยา จ พาหิรา วาโยธาตุ, วาโยธาตุเรเวสา. ตํ เนตํ มม, เนโสหมสฺมิ, น เมโส อตฺตาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ. เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทิสฺวา วาโยธาตุยา นิพฺพินฺทติ. วาโยธาตุยา จิตฺตํ วิราเชติ.

"ดูกรราหุล วาโยธาตุเป็นไฉน วาโยธาตุอยู่ภายในก็มีอยู่ภายนอกก็มี ก็วาโยธาตุอยู่ภายในเป็นไฉน สิ่งใดอยู่ภายในอาศัยตน เป็นวาโย มีลักษณะพัดไปมา อันตัณหาและทิฏฐิเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้าออก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น อยู่ภายใน อาศัยตน เป็นวาโย พัดไปมา อันตัณหาและทิฏฐิเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่าวาโยธาตุอยู่ภายใน

ก็วาโยธาตุอยู่ภายในก็ดี อยู่ภายนอกก็ดี ย่อมเป็นวาโยธาตุเหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า วาโยธาตุนั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่วาโยธาตุนั่น วาโยธาตุนั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะบุคคลรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนัดในวาโยธาตุ"

วิธีปฏิบัติ

การปฏิบัติธาตุกรรมฐานมี ๒ นัย[1] คือ

๑. นัยโดยย่อ คือ บริกรรมโดยองค์รวม ไม่แยกส่วนอวัยวะ

๒. นัยโดยพิสดาร คือ บริกรรมโดยแยกอวัยวะเป็นส่วนๆ

นัยโดยย่อ เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญามาก บุคคลนั้นพึงกำหนดรู้สภาวะแข็งเป็นต้นในร่างกาย บริกรรมว่า

- สภาวะแข็งเป็นธาตุดิน
- สภาวะเกาะกุมเป็นธาตุน้ำ
- สภาวะร้อนเป็นธาตุไฟ
- สภาวะตึงเป็นธาตุลม

นัยโดยพิสดาร เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญาไม่มาก เขาพึงกำหนดรู้สภาวะแข็งเป็นต้นของอวัยวะทีละส่วนในร่างกาย บริกรรมอาการ ๔๒ (เพิ่มเตโชธาตุ ๔ และวาโยธาตุ ๖ ต่อจากอาการ ๓๒) โดยวาจาและใจ ตามลำดับอนุโลมนัย ปฏิโลมนัย และอนุโลมปฏิโลมนัยดังที่กล่าวไว้ในหมวดปฏิกูลมนสิการ

[1] วิสุทฺธิ. ๑.๓๘๘-๙๐

เมื่อสาธยายอาการ ๔๒ ตามลำดับอย่างนี้ จิตของนักปฏิบัติย่อมรับรู้อาการอย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดมากที่สุด ในขณะนั้นจิตของเขาย่อมตั้งมั่นในสภาวะของธาตุ บรรลุขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนาซึ่งมีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ เพราะมีอารมณ์เป็นสภาวธรรม[๑] ความจริงสมาธิของวิปัสสนานั้นมีกำลังเสมอกับอุปจารสมาธิในขณะบรรลุวิปัสสนา-ญาณ และเทียบเท่าปฐมฌานในขณะบรรลุมรรคผล แต่เพราะวิปัสสนามีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้นๆ ดังนั้น จึงเรียกว่า ขณิกสมาธิ ข้อนี้ต่างจากสมาธิในสมถภาวนาที่มีอารมณ์อย่างเดียว เช่น ลมหายใจ หรือกสิณ เป็นต้น

การตามรู้สภาวะพองยุบของท้องที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตึงหย่อนของลมในท้องนอกลำไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ความจริง ลมหายใจที่สูดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา

---

[๑] วิสุทฺธิ. ๑.๓๘๙



คำอุปมา

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเตวาสี วา คาวึ วธิตฺวา จตุมหาปเถ พิลโส วิภชิตฺวา นิสินฺโน อสฺส, เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาฐิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมิ กาเย ปถวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตูติ.

“คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วชำแหละออกเป็นกองเนื้อ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

เมื่อคนฆ่าโคเลี้ยงโคอยู่ นำโคไปสู่ที่ฆ่า ผูกโคไว้ ฆ่าโค และดูโคที่ถูกฆ่า เขาย่อมสำคัญว่ามีโค แต่เมื่อเขาชำแหละโคออกเป็นกองเนื้อนั่งขายอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เขาย่อมสำคัญว่าเราขายเนื้อ ไม่สำคัญว่าเราขายโค ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เมื่อยังไม่พิจารณาว่าเป็นธาตุ ย่อมสำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ต่อเมื่อพิจารณาว่าเป็นเพียงธาตุแล้วย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นธาตุใดธาตุหนึ่งว่าเป็นตัวตน

การหยั่งเห็นกายโดยความเป็นธาตุ ๔ นี้ เป็นปัญญาแยกแยะว่าร่างกายนี้เป็นเพียงสมมุติบัญญัติอันเป็นที่ประชุมของอวัยวะน้อยใหญ่ความจริงกายนี้ประกอบมาจากธาตุ ๔ โดยมีใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุมให้มหาภูตรูปทำอากัปกิริยานั้นๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่งนอน และอิริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ยกขึ้น วางลง ฯลฯ กายและใจทั้งสองนี้หลอกหูหลอกตาราวกับเป็นตัวเป็นตนของใครคนหนึ่งอยู่จริงๆ มีเขา มีเรา มีใครปรากฏอยู่อย่างยากที่จะปฏิเสธเมื่อไม่กำหนดพิจารณาต่อเมื่อพิจารณาโดยแยบคายจนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะเห็นว่ากายมนุษย์อันอาศัยมหาภูตรูป ๔ ในการปรากฏนี้ไม่แปลกไปกว่าดิน น้ำ ไฟ และลมภายนอกแต่อย่างใด

การตามรู้กองรูปสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ ฯเปฯ เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในกองรูปอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”

การฝึกพิจารณาร่างกายโดยสักแต่ความเป็นธาตุ จึงมีประโยชน์เพื่อให้หยั่งเห็นรูปตามความเป็นจริงว่า มีเพียงธาตุ ๔ ที่ยืน เดิน นั่ง นอน และทำอากัปกิริยาต่างๆ โดยปราศจากกองอัตภาพมนุษย์ใดๆ ข้อนี้แตกต่างจากหมวดปฏิกูลมนสิการที่มุ่งให้หยั่งเห็นความเป็นสิ่งปฏิกูล[๑]

ในเบื้องแรกนักปฏิบัติย่อมหยั่งเห็นลักษณะของธาตุที่เด่นชัดว่ามีลักษณะแข็งหรืออ่อน เป็นต้น หลังจากนั้นย่อมหยั่งเห็นเหตุปัจจัยของรูปว่า อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม เป็นเหตุในอดีตก่อให้เกิดรูป ส่วนอาหารเป็นเหตุอุปถัมภ์ในปัจจุบัน ถ้าปราศจากเหตุในอดีต ๔ และเหตุปัจจุบัน ๑ รูปย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ต่อมาเขาย่อมหยั่งเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของธาตุที่เด่นชัด พร้อมด้วยจิตที่กำหนดรู้ หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปและจิตที่กำหนดรู้ การหยั่งเห็นดังกล่าวทำให้นักปฏิบัติไม่ห่วงหาอาลัย ไม่ติดใจธาตุใดธาตุหนึ่งว่าเป็นเรา เป็นของเรา เขาย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอิงอาศัยโดยปรารภกายเป็นเหตุ

---

[๑] วิสุทฺธิ. ฏี. ๑.๔๘๓

มีเรื่องที่ควรยกเป็นตัวอย่าง คือ ในราวร้อยปีก่อน ที่ประเทศพม่ามีพระเถระรูปหนึ่งชื่อว่า พระสีลเถระ (ชาวพม่าเรียกว่า ตีโลงสยาดอ) ท่านมักอยู่ในป่าปฏิบัติธรรมเป็นส่วนใหญ่ และย้ายไปอยู่ป่าในจังหวัดต่าง ๆ ของพม่า ในสมัยที่พระเถระมีชีวิตอยู่ วันหนึ่งพระภิกษุในจังหวัดย่างกุ้งได้นิมนต์ท่านแสดงธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติ โดยตั้งหัวข้อว่า “การปฏิบัติธรรมจากประสบการณ์จริง” ท่านแสดงธรรมเรื่องการเจริญธาตุกรรมฐานแล้วกล่าวถึงประสบการณ์ในการบรรลุธรรมขั้นต่าง ๆ จนถึงอนาคามิผลแล้วยุติพระธรรมเทศนาเพียงเท่านั้น สันนิษฐานว่าท่านคงจะบรรลุอนาคามิผลในขณะนั้น

ครั้งหนึ่งได้มีญาติโยมไปกราบเยี่ยมท่าน พระอุปัฏฐากถามว่าได้พบกับญาติโยมคนนั้นคนนี้ไหม ท่านตอบว่าเราเห็นเพียงกองเนื้อไหวอยู่ ไม่เห็นใคร ข้อนี้สันนิษฐานว่าท่านคงจะเจริญธาตุกรรมฐานที่เพ่งเนื้อเป็นหลัก ทำให้ไม่เห็นเป็นบัญญัติคือรูปร่างของบุคคล แต่เห็นเป็นกองเนื้อที่เป็นธาตุดินเท่านั้น

จบ หมวดธาตุมนสิการ



๖



หมวดนวสิวถิกะ

การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท

ซากศพ ๙ ประเภท

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย ฉฑฺฑิตํ เอกาหมตํ วา ทฺวีหมตํ วา ตีหมตํ วา อุทฺธุมาตกํ วินีลกํ วิปุพฺพกชาตํ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหรติ อยมฺปิ โข กาโย เอวํ-ธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตีโตติ. อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุ-ปสฺสี วิหรติ ฯเปฯ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียว น่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เธอย่อมน้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบว่า แม้กายนี้แลก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”



ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย ฉฑฺฑิตํ กาเกหิ วา ขชฺชมานํ กุลเลหิ วา ขชฺชมานํ คิชฺเฌหิ วา ขชฺชมานํ กงฺเกหิ วา ขชฺชมานํ สุนเขหิ วา ขชฺชมานํ พฺยคฺเฆหิ วา ขชฺชมานํ ทีปีหิ วา ขชฺชมานํ สิงฺคาเลหิ วา ขชฺชมานํ วิวิเธหิ วา ปาณกชาเตหิ ขชฺชมานํ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหรติ อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตีโตติ. อิติ อชฺฌตฺตํ วา ฯเปฯ เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงเหยี่ยวจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกอีลุ้มจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่พยัคฆ์กัดกินอยู่บ้าง หมู่เสือดาวกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมู่หนอนต่างๆกัดกินอยู่บ้าง เธอย่อมน้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบกันว่า แม้กายนี้แลก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่"

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย ฉฑฺฑิตํ อฏฺฐิกสงฺขลิกํ สมํสโลหิตํ นฺหารุสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่ ฯลฯ”

อฏฺฐิกสงฺขลิกํ นิมํสโลหิตมกฺขิตํ นฺหารุสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่ ฯลฯ”

อฏฺฐิกสงฺขลิกํ อปคตมํสโลหิตํ นฺหารุสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่ ฯลฯ”



อฏฺฐิกานิ อปคตสมฺพนฺธานิ ทิสาวิทิสาวิกฺขิตฺตานิ อญฺเญน หตฺถฏฺฐิกํ อญฺเญน ปาทฏฺฐิกํ อญฺเญน โคปฺผกฏฺฐิกํ อญฺเญน ชงฺฆฏฺฐิกํ อญฺเญน อูรุฏฺฐิกํ อญฺเญน กฏิฏฺฐิกํ อญฺเญน ผาสุกฏฺฐิกํ อญฺเญน ปิฏฺฐิฏฺฐิกํ อญฺเญน ขนฺธฏฺฐิกํ อญฺเญน คีวฏฺฐิกํ อญฺเญน หนุกฏฺฐิกํ อญฺเญน ทนฺตฏฺฐิกํ อญฺเญน สีสกฏฺฐาหํ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหรติ อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตีโตติ. อิติ อชฺฌตฺตํ วา ฯเปฯ เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกรัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกข้อเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะโพกไปทางหนึ่ง กระดูกสีข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง เธอย่อมน้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบว่า แม้กายนี้แลก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่"

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย ฉฑฺฑิตํ อฏฺฐิกานิ เสตานิ สงฺขวณฺณปฏิภาคานิ ฯเปฯ

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์ ฯลฯ"

อฏฺฐิกานิ ปุญฺชกิตานิ เตโรวสฺสิกานิ ฯเปฯ

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินหนึ่งปีขึ้นไป ฯลฯ"

อฏฺฐิกานิ ปูตีนิ จุณฺณกชาตานิ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหรติ อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตีโตติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกผุ เป็นจุณแล้ว เธอย่อมน้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบว่า แม้กายนี้แลก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้"

ความหมายของป่าช้า

พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำการเจริญกายานุปัสสนาด้วยการตามรู้กองรูปไว้ ๖ หมวด หมวดสุดท้ายแบ่งออกเป็น ๙ ประเภท ดังนั้น สิ่งที่นักปฏิบัติควรรับรู้ในขณะเจริญกายานุปัสสนาจึงมีทั้งหมด ๑๔ ประการ ตามอัธยาศัยและการสั่งสมของแต่ละบุคคลในชาติก่อน เช่น ผู้ที่เคยเจริญอานาปานะมักมีอัธยาศัยโน้มไปในการเจริญอานาปานะ สามารถปฏิบัติได้ตามแนวทางนี้เป็นอย่างดี มีความสะดวกในการปฏิบัติ และประสบความก้าวหน้าเร็ว ส่วนพระจูฬปันถกลูบคลำผ้าขาวที่พระพุทธองค์เนรมิตแล้วเกิดสมาธิ น้อมจิตพิจารณาว่าร่างกายก็เหมือนผ้าขาวที่สกปรกด้วยการลูบคลำ ต่อมาจึงบรรลุอรหัตตผลด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ (การปฏิบัติในลักษณะนี้เป็นการเพ่งกสิณสีขาวที่ชื่อว่า โอทาตกสิณ แล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาในภายหลัง)

อนึ่ง แม้วิธีปฏิบัติในตอนเริ่มต้นของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันบ้างตามหมวดนั้นๆ แต่ทุกคนล้วนต้องไปถึงจุดหมายปลายทางเดียวกัน เหมือนสถานีรถไฟที่มีทางขึ้นหลายแห่ง แต่มีสถานีปลายทางเดียวกันโดยทุกคนมีประสบการณ์หยั่งเห็นความเกิดดับของสิ่งที่จิตรับรู้เหมือนกันในที่สุดย่อมคลายความผูกพันยึดติดในตัวตนด้วยตัณหาและทิฏฐิได้

คำว่า นวสิวถิกะ แปลตามศัพท์ว่า "ป่าช้าทั้ง ๙" หมายถึงซากศพ ๙ ลักษณะในป่าช้าสำหรับทิ้งซากศพ การใช้คำในลักษณะนี้เป็นสำนวนทางภาษาที่เรียกว่า **ฐานูปจาระ** คือ ความหมายแฝงที่ได้จากคำแสดงสถานที่ ในภาษาบาลีมีการใช้ภาษาอยู่ลักษณะหนึ่งที่ผู้พูดกล่าวถึงสถานที่แต่เจตนาหมายถึงสิ่งที่อยู่ในสถานที่นั้น เช่น สพฺโพ คาโม อาคโต ตามรูปคำแล้วแปลว่า "บ้านทั้งหมดมา" ตามปกติบ้านจะมาไม่ได้ ความหมายที่แท้จริงของประโยคนี้ก็คือ "ชาวบ้านทั้งหมดมา" ในภาษาไทยมีการใช้คำในลักษณะนี้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น "ศาลตัดสิน" คำว่า ศาล เป็นสถานที่จะเป็นผู้ตัดสินไม่ได้ ผู้ตัดสินที่แท้จริงคือผู้พิพากษาซึ่งเป็นผู้อยู่ที่ศาล

ในหมวดก่อน พระพุทธองค์ตรัสสอนให้กำหนดรู้ลมหายใจ อิริยาบถใหญ่พร้อมด้วยอิริยาบถย่อย อาการ ๓๒ ที่เป็นสิ่งปฏิกูล และธาตุ ๔ โดยเริ่มต้นการปฏิบัติจากภายในตัวของเรา แต่มีบุคคลบางประเภทที่ยึดมั่นร่างกายของตนจนไม่อาจปฏิบัติตามนัยข้างต้นได้ พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำให้พิจารณาเห็นซากศพที่หยาบไปกว่าลมหายใจ แล้วน้อมเข้ามาหาตัวเองจนสามารถเห็นประจักษ์ความจริงด้วยตนเอง เมื่อนั้นจึงจะหมดความยึดติดในร่างกาย

ความจริงแล้วร่างกายของคนสัตว์ที่มีชีวิตจะมีองค์ประกอบ ๓ อย่างทำให้เคลื่อนไหวร่างกายกระทำอิริยาบถต่างๆ ได้ ซึ่งไม่มีในคนตายที่นอนแข็งเหมือนท่อนไม้ไร้จิตวิญญาณ องค์ประกอบเหล่านั้น คือ

๑. อายุ ชีวิตรูปซึ่งทำหน้าที่รักษารูปที่เกิดจากกรรมให้ดำเนินต่อไปจนถึงเวลาเสียชีวิต

๒. ไออุ่น เตโชธาตุ

๓. วิญญาณ ภวังคจิต

องค์ประกอบสำคัญทั้ง ๓ นี้ทำให้สิ่งที่มีชีวิตแตกต่างจากสิ่งไม่มีชีวิต และไม่ใช่สิ่งที่ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป ในอนาคตร่างกายของเราก็จะเหมือนศพที่พองอืด เมื่อถึงเวลาอันสมควรจะดับสูญไปตามครรลองของธรรมนิยาม

การเจริญสติปัฏฐานตามหมวดนี้ อาจเป็นได้ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ถ้านักปฏิบัติมุ่งเพ่งความน่าเกลียดของซากศพ ก็จำเป็นต้องพบเห็นซากศพในลักษณะต่างๆ ด้วยตาตนเองเสียก่อน การปฏิบัติตามนัยนี้จัดเป็นสมถภาวนาที่ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิในอารมณ์บัญญัติคือซากศพ ส่งผลให้บรรลุปฐมฌานเหมือนการพิจารณาอาการ ๓๒ แต่ถ้ามุ่งน้อมความน่าเกลียดมาสู่ตนโดยเข้าใจว่าตนย่อมไม่ล่วงพ้นสภาวะเช่นนี้ก็จัดเป็นวิปัสสนา

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาตามหมวดนี้ไม่จำเป็นต้องไปดูซากศพในป่าช้า เพราะวิปัสสนาเน้นการน้อมความน่าเกลียดมาสู่ตนเองว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นกับร่างกายของเราและคนอื่น แล้วคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ยิ่งในสมัยปัจจุบันซากศพหาดูยาก นักปฏิบัติจึงอาจพิจารณานึกถึงซากศพที่พองอืดเป็นต้นแล้วน้อมมาสู่ตน ก็จัดว่าได้เจริญวิปัสสนาตามหมวดป่าช้าทั้ง ๙ ข้างต้น คือ

๑. ศพที่ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียว น่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด

๒. ศพที่ฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงเหยี่ยวจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกอีลุ้มจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่พยัคฆ์กัดกินอยู่บ้าง หมู่เสือดาวกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมู่หนอนต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง

๓. ศพที่เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่

๔. ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่

๕. ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อแต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่

๖. ศพที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกรัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกข้อเท้า ไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะโพกไปทางหนึ่ง กระดูกสีข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

๗. ศพที่เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์

๘. ศพที่เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินหนึ่งปีขึ้นไป

๙. ศพที่เป็นกระดูกผุ เป็นจุณแล้ว

วิธีปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติโดยย่อในการเพ่งซากศพ[๑] คือ

๑. การเดินไปดูซากศพ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมควรเดินไปดูซากศพเพียงคนเดียว ในขณะเดินไปก็ควรใส่ใจกรรมฐานหลักอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ระลึกถึงพระพุทธคุณ แผ่เมตตา พิจารณาว่าร่างกายไม่สวยงาม หรือระลึกถึงความตายของตน ควรสำรวมอินทรีย์ไม่เหลียวซ้ายแลขวา และสังเกตทิศทางที่ไปว่าอยู่ทางทิศใด คือ ทิศเหนือ ใต้ ตะวันออก หรือตะวันตก

๒. การแลดูซากศพ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรอยู่ตามลม เพื่อไม่ให้ได้กลิ่นศพ และไม่ควรอยู่เหนือลม เพราะกลิ่นตัวมนุษย์อาจทำให้อมนุษย์ที่สิงอยู่ในศพไม่พอใจ จึงควรยืนหรือนั่งอย่างเหมาะสม ไม่ใกล้นัก ไม่ไกลนัก ถ้าอยู่ใกล้ศพเกินไป อาจทำให้เกิดความกลัว ถ้าอยู่ไกลเกินไป อาจทำให้มองดูไม่ชัดเจน และควรนั่งหรือยืนดูตรงกลางลำตัว เพื่อให้เห็นศพได้ทั้งหมด ไม่ควรอยู่ทางศีรษะหรือปลายเท้าของศพ

---

[๑] วิสุทฺธิ. ๑.๑๙๗-๒๐๓

๓. การกำหนดสิ่งที่อยู่รอบซากศพ คือ เมื่อนักปฏิบัติเดินไปพบซากศพแล้ว ควรสังเกตว่าในบริเวณนั้นมีก้อนหิน จอมปลวก ต้นไม้ กอไม้ หรือไม้เถา เมื่อจิตของนักปฏิบัติตั้งมั่นในความไม่สวยงามของซากศพได้แล้ว อาจเห็นซากศพลุกขึ้นเดินมาหาและตกใจกลัว ในขณะนั้นควรพิจารณาว่าซากศพไม่มีชีวิตเหมือนก้อนหินเป็นต้น ถ้าซากศพลุกเดินได้ ก้อนหินก็เคลื่อนไหวได้เช่นกัน นักปฏิบัติควรดำริว่ากรรมฐานของเราปรากฏความเป็นอุคคหนิมิต คือ นิมิตติดตา และเขาย่อมบรรลุความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อไป

๔. การสังเกตลักษณะ ๖ ประการของซากศพ ดังนี้

- สีผิว คือ ศพมีผิวสีดำหรือสีขาว

- เพศ คือ วัยของศพในแต่ละวัย กล่าวคือ วัยแรก (ปฐมวัย) ตั้งแต่เกิด - ๒๕ ปี วัยกลาง (มัชฌิมวัย) ตั้งแต่ ๒๕ - ๕๐ ปี วัยสุดท้าย (ปัจฉิมวัย) ตั้งแต่ ๕๐ - ๗๕ ปี ในที่นี้มิได้หมายถึงความเป็นชายหญิง เพราะนักปฏิบัติไม่ควรเพ่งศพต่างเพศกับตน

- สัณฐาน คือ สัณฐานศีรษะ สัณฐานคอ สัณฐานมือ สัณฐานเท้า ฯลฯ

- ทิศ คือ ส่วนล่างหรือส่วนบนของศพ ส่วนล่าง คือ ที่ใต้สะดือลงไป ส่วนบน คือ ที่เหนือสะดือขึ้นไป หรือเราอยู่ทางทิศตะวันออก ศพอยู่ทางทิศตะวันตก

- สถานที่ คือ มืออยู่ในที่นี้ เท้าอยู่ในที่นี้ ศีรษะอยู่ตรงนี้ กายท่อนกลางอยู่ตรงนี้ หรือเราอยู่ในที่นี้ ศพอยู่ในที่นั้น

- ขอบเขต คือ ซากศพนี้กำหนดด้วยพื้นเท้าในเบื้องล่าง เบื้องบนกำหนดด้วยปลายผม เบื้องขวางกำหนดด้วยหนัง เต็มไปด้วยอาการ ๓๒ ที่ไม่สะอาด หรือนั่นเป็นส่วนมือ เท้า ศีรษะ กายท่อนกลาง

๕. ที่กำหนดในการพิจารณา แบ่งออกเป็น

- ที่ต่อ คือ ที่ต่อทางมือขวา ๓ ที่ต่อทางมือซ้าย ๓ ที่ต่อทางเท้าขวา ๓ ที่ต่อทางเท้าซ้าย ๓ ที่ต่อคอ ๑ ที่ต่อเอว ๑

- ช่อง คือ หว่างมือ หว่างเท้า หว่างท้อง หว่างหู เป็นต้น

- ที่เว้า คือ เบ้าตา ข้างในปาก หลุมคอ หรือเรายืนอยู่ในที่ลุ่ม ซากศพอยู่ในที่ดอน

- ที่นูน คือ หัวเข่า อก หน้าผาก หรือเรายืนอยู่ในที่ดอน ซากศพอยู่ในที่ลุ่ม

- ที่รอบตัว คือ ร่างกายโดยรอบของซากศพ หรืออาจเพ่งดูร่างส่วนบนของศพตั้งแต่ศีรษะจนถึงท้องซึ่งมักปรากฏชัดกว่าร่างส่วนล่าง



ในขณะเพ่งดูซากศพ พึงบริกรรมว่า “อุทธุมาตกัง อุทธุมาตกัง”หรือ “ศพพองอืด ๆ” เป็นต้นตามลักษณะของซากศพทั้ง ๙ ที่ได้พบเห็น โดยบริกรรมไปเรื่อย ๆ ร้อยหนหรือพันหน ผู้ที่มีบารมีมาก่อนย่อมจะเกิดอุคคหนิมิต คือ นิมิตติดตา หมายความว่า แม้จะหลับตาก็ยังเห็นซากศพอย่างชัดเจน ในระยะนี้นิมิตปรากฏเป็นอารมณ์น่ากลัว ต่อมาเมื่อสมาธิตั้งมั่นขึ้น ย่อมปรากฏปฏิภาคนิมิต คือ อารมณ์บัญญัติใหม่ที่ปรากฏทางใจอันเหมือนอารมณ์เดิม ในระยะนี้นักปฏิบัติจะไม่รู้สึกกลัวสิ่งที่พบเห็นทางใจ เขาจัดว่าได้บรรลุอุปจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น ต่อมาสมาธิพัฒนาจนกระทั่งบรรลุอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น หรือฌานสมาธิ คือ สมาธิในฌาน ผู้ที่บรรลุอุปจารสมาธิจะไม่มีนิวรณ์ทั้ง ๕ มีกามฉันทะเป็นต้นที่รบกวนจิตให้ขุ่นมัว และมีความปีติโสมนัสปรากฏในจิต ส่วนผู้ที่บรรลุอัปปนาสมาธิจะมีองค์ฌานปรากฏตามสมควร อนึ่ง การสังเกตลักษณะ ๖ ประการของซากศพนั้น มีประโยชน์เพื่อให้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นเร็ว ถ้านิมิตเหล่านั้นไม่ปรากฏด้วยการสังเกตลักษณะ ก็ควรพิจารณาที่กำหนดซึ่งแบ่งออกเป็นที่ต่อและช่อง เป็นต้นต่อไป

ถ้าไม่อาจปฏิบัติจนก่อให้เกิดนิมิตติดตาเมื่ออยู่ในป่าช้าได้เช่นนี้ นักปฏิบัติก็ควรกลับไปที่พำนักแล้วหลับตาระลึกถึงการเดินไปดูซากศพและการแลดูซากศพ เป็นต้น การระลึกเช่นนี้ส่งผลให้ภาพของซากศพปรากฏขึ้นอีกครั้งหนึ่ง นักปฏิบัติควรเพ่งดูภาพที่ปรากฏในใจ ระลึกถึงความน่าเกลียดของศพ บริกรรมตามลักษณะของซากศพไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งบรรลุอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิในที่สุด

แม้ศพที่พองอืดจะน่าเกลียดน่ากลัว ก็จัดเป็นอารมณ์กรรมฐานที่หาได้ยากที่สุด เพราะคงอยู่เพียงหนึ่งหรือสองวันเท่านั้น ต่อมาจะกลายเป็นศพที่พองเขียว เป็นต้น ข้อนี้แตกต่างจากอานาปานะหรือมหาภูตรูป ๔ ที่ปรากฏอยู่เสมอ ดังนั้น ศพที่พองอืดจึงมีค่ามหาศาลเหมือนแก้วมณีทรงค่าสำหรับคนตกยากที่เปรียบดั่งนักปฏิบัติผู้ต้องการจะพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏโดยดำริว่า อทฺธา อิมาย ปฏิปทาย ชรามรณมฺหา ปริมุจฺจิสฺสามิ (เราจักพ้นจากความแก่และความตายด้วยปฏิปทานี้โดยแท้)



การตามรู้กองรูปสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ.

อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย อนิสฺสิโต จ วิหรติ. น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในกองรูปอยู่บ้าง”

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”

หลังจากที่นักปฏิบัติผู้เจริญสมถภาวนาเป็นหลักได้บรรลุอัปปนา-สมาธิแล้ว อาจกำหนดรู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในองค์ฌาน ๕ คือ วิตก (สภาวะน้อมจิตไปสู่อารมณ์) วิจาร (สภาวะเคล้าคลึงอารมณ์) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เดียว) เขาย่อมหยั่งเห็นความเกิดดับขององค์ฌานหรือจิตที่กำหนดรู้องค์ฌานนั้น

ส่วนนักปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นหลัก เมื่อกำหนดรู้สภาว-ธรรมปัจจุบันที่ปรากฏชัดทางทวารทั้ง ๖ อยู่ ในบางขณะอาจเห็นตนเป็นซากศพพองอืด เป็นกระดูกขาวโพลน หรือในบางขณะอาจจะตั้งใจพิจารณาซากศพแล้วน้อมมาสู่ตนก็ได้ เมื่อนั้นควรกำหนดว่า “เห็นหนอ” แล้วรับรู้สภาวะเกิดดับของสิ่งที่พบเห็นอยู่ ความจริงแล้วนิมิตที่พบเห็นทางใจนั้นแม้จะไม่ใช่สภาวธรรมโดยตรง ก็เนื่องด้วยบัญญัติที่อาศัย เหมือนนาม-บัญญัติ (บัญญัติคือชื่อ) ซึ่งเนื่องด้วยสิ่งที่ถูกเรียก และอากาสบัญญัติ (บัญญัติคือท้องฟ้า) ซึ่งเนื่องด้วยสิ่งโล่งว่าง อีกทั้งเป็นสภาวะที่ประจักษ์ความเกิดดับแก่นักปฏิบัติอย่างชัดเจน นอกจากนั้น นักปฏิบัติอาจหยั่งเห็นความเกิดดับของจิตที่กำหนดรู้นิมิตอารมณ์นั้นซึ่งเป็นปรมัตถ์อย่างแท้จริงได้อีกด้วย การหยั่งเห็นดังกล่าวทำให้นักปฏิบัติไม่ห่วงหาอาลัย ไม่ติดใจ

นิมิตและจิตที่กำหนดรู้นิมิตว่าเป็นเรา เป็นของเรา เขาย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอิงอาศัยโดยปรารภกายเป็นเหตุ

มีเรื่องของพระเถระชาวสิงหลชื่อพระมหาติสสเถระผู้พำนักอยู่ที่ภูเขาเจติยบรรพต วันหนึ่งท่านได้ออกจากที่พำนักแล้วเดินบิณฑบาตในเมืองอนุราธบุรี ได้พบกับหญิงนางหนึ่งที่วิวาทกับสามีแล้วเดินทางกลับไปบ้านญาติ หล่อนเห็นท่านจึงหัวเราะยั่วยวน ท่านเห็นฟันของหล่อนที่จัดเป็นกระดูกอย่างหนึ่งก็พิจารณาความน่าเกลียด แล้วได้บรรลุอรหัตตผลในขณะนั้นนั่นเอง ต่อมาไม่นานนักสามีของหล่อนก็ติดตามมา ครั้นพบพระเถระ ก็ถามว่าเห็นภรรยาของตนไหม ท่านตอบว่า เห็นเพียงโครงกระดูกเดินไป ไม่รู้ว่าเป็นบุรุษหรือสตรี[๑]

จบ หมวดนวสิวถิกะ

จบ กายานุปัสสนา



---

[๑] วิสุทฺธิ. ๑.๒๒

สรุปความหมวดกายานุปัสสนา

สรุปความว่าหมวดกายานุปัสสนาแบ่งออกเป็น ๖ หมวดใหญ่และ ๑๔ หมวดย่อย คือ

๑. หมวดอานาปานะ	การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
๒. หมวดอิริยาบถ	การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน
๓. หมวดสัมปชัญญะ	การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้ เป็นต้น ร่วมไปกับอิริยาบถใหญ่
๔. หมวดปฏิกูลมนสิการ	การกำหนดรู้สิ่งปฏิกูลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น
๕. หมวดธาตุมนสิการ	การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม
๖. หมวดนวสิวถิกะ	การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภทมีซากศพที่พองอืด เป็นต้น

กรรมฐานทั้งหมดนี้จำแนกออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. กรรมฐานที่ให้เกิดอัปปนาสมาธิ คือ หมวดอานาปานะ ก่อให้เกิดฌาน ๔ และหมวดปฏิกูลมนสิการ ก่อให้เกิดปฐมฌาน

๒. กรรมฐานที่ให้เกิดอุปจารสมาธิ คือ หมวดอื่นทั้ง ๑๒ หมวดย่อย

ดังข้อความในอรรถกถาของมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ตตฺถ อานาปานปพฺพํ, ปฏิกูลมนสิการปพฺพนฺติ อิมาเนว เทฺว อปฺปนากมฺมฏฺฐานานิ. สิวถิกานํ ปน อาทีนวานุปสฺสนาวเสน วุตฺตตฺตา เสสานิ ทฺวาทสาปิ อุปจารกมฺมฏฺฐานาเนว.[๑]

"ในเรื่องนั้น สองหมวดเหล่านี้ คือ หมวดอานาปานะและหมวดปฏิกูลมนสิการ เป็นกรรมฐานของอัปปนาสมาธิ ส่วนกรรมฐานทั้ง ๑๒ หมวดที่เหลือ เป็นกรรมฐานของอุปจารสมาธิ เพราะกล่าวหมวดป่าช้าไว้ด้วยการหยั่งเห็นโทษ"

อุปจารสมาธิที่กล่าวถึงในที่นี้ ก็คือวิปัสสนาขณิกสมาธินั่นเอง ท่านกล่าวไว้เป็นสำนวนทางภาษาที่เรียกว่า **สทิสูปจาระ** คือ สำนวนที่กล่าวถึงสิ่งที่คล้ายคลึงกัน ดังคำว่า สีโห คายติ (นายสีหะขับร้องอยู่) คำว่า สีโห (นายสีหะ) กล่าวถึงบุรุษผู้มีความกล้าหาญคล้ายราชสีห์ว่า นายสีหะ

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๘๘

ความจริงแล้ว ขณิกสมาธิในวิปัสสนาภาวนาได้ชื่อว่า อุปจารสมาธิโดยอ้อม เพราะยังนิวรณ์ให้สงบเหมือนอุปจารสมาธิ และอยู่ใกล้อัปปนาคือมรรคผลเหมือนอุปจารสมาธิที่อยู่ใกล้ฌาน ในคัมภีร์อรรถกถาบางแห่งที่กล่าวถึงสมาธิ ๒ ประเภท คือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ[๑] ท่านได้สงเคราะห์ขณิกสมาธิเข้าไว้ในอุปจารสมาธิโดยอ้อม แต่ในบางแห่งก็ระบุถึงสมาธิ ๓ ประเภท คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิไว้โดยตรง[๒]

นอกจากนี้ แม้การพิจารณาซากศพจะก่อให้เกิดปฐมฌานด้วยการเพ่งซากศพด้วยตาของตน แต่หมวดนวสิวถิกะนี้กล่าวไว้โดยเน้นการเจริญวิปัสสนาเป็นหลัก ด้วยการน้อมเข้ามาหาตัวเพื่อให้เห็นโทษของร่างกาย ไม่ใช่เน้นการเพ่งซากศพอย่างแท้จริง ท่านจึงกล่าวว่า หมวดนี้ก่อให้เกิดอุปจารสมาธิเท่านั้น เพราะอัปปนาสมาธิย่อมไม่เกิดขึ้นด้วยการเพ่งความน่าเกลียดในร่างกายที่ยังมีชีวิตอยู่

จบ หมวดนวสิวถิกะ

จบ กายานุปัสสนา



[๑] วิสุทฺธิ. ๑.๑๓๗

[๒] วิสุทฺธิ. ๒.๒๕๐

ยํ ปุพฺเพ ตํ วิโสเสหิ ปจฺฉา เต มาหุ กิญฺจนํ
มชฺเฌ เจ โน คเหสฺสสิ อุปสนฺโต จริสฺสสิ.[๑]

ขุ. สุ. ๒๕.๙๕๕.๕๒๐

เธอจงทำกิเลสในอดีตให้เหือดแห้ง กิเลสในอนาคตอย่าได้มีแก่เธอ ถ้าเธอไม่ยึดมั่นในปัจจุบัน ก็จักเป็นผู้สงบไปได้

เวทนานุปัสสนา

การกำหนดรู้เวทนา

ยโต จ ภิกฺขุ อาตาปี สมฺปชญฺญํ น ริญฺจติ
ตโต โส เวทนา สพฺพา ปริชานาติ ปณฺฑิโต.
โส เวทนา ปริญฺญาย ทิฏฺเจ ธมฺเม อนาสโว
กายสฺส เภทา ธมฺมฏฺโจ สงฺขฺยํ โนเปติ เวทคู.

สํ. สฬา. ๑๘.๒๕๒.๑๙๒

ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรไม่ขาดสัมปชัญญะ เป็นผู้มีปัญญาหยั่งเห็นเวทนาทั้งปวงเธอหยั่งเห็นเวทนาแล้ว ย่อมเป็นผู้หาอาสวะมิได้ในปัจจุบันชาติเธอผู้มีปัญญาตั้งมั่นอยู่ในธรรม เมื่อเสียชีวิตแล้วย่อมไม่ถึงการนับ [ในสมมุติบัญญัติใดๆ]



เวทนานุปัสสนา

การกำหนดรู้เวทนา

วิธีกำหนดรู้เวทนา

กถญฺจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

๑. สุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

๒. ทุกฺขํ วา เวทนํ เวทยมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

๓. อทุกฺขมสุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

๔. สามิสํ วา สุขํ เวทนํ เวทยมาโน สามิสํ สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

๕. นิรามิสํ วา สุขํ เวทนํ เวทยมาโน นิรามิสํ สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

๖. สามิสํ วา ทุกฺขํ เวทนํ เวทยมาโน สามิสํ ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

๗. นิรามิสํ วา ทุกฺขํ เวทนํ เวทยมาโน นิรามิสํ ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

๘. สามิสํ วา อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยมาโน สามิสํ อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.

๙. นิรามิสํ วา อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยมาโน นิรามิสํ อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.



"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่ อย่างไรเล่า ภิกษุในพระศาสนานี้

๑. เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาอยู่
๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่
๓. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่
๔. เมื่อเสวยสุขเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาอิงกามคุณอยู่
๕. เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่
๖. เมื่อเสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณอยู่
๗. เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่
๘. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณอยู่
๙. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขาเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่"

ความหมายของ "เวทนา"

คำว่า เวทนา แปลว่า "การเสวยอารมณ์" หรือพูดให้เข้าใจง่ายขึ้นว่า "ความรู้สึก" นั่นเอง คำนี้ในภาษาไทยอาจสื่อความหมายว่า "เจ็บปวด" หรือ "สงสาร" แต่ตามหลักธรรมเป็นความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่อาจเป็นสุข (ความสบาย) หรือทุกข์ (ความไม่สบาย) หรือรู้สึกวางเฉย (ไม่ทุกข์ ไม่สุข)

ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต พระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ ๓ ประการ คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีลักษณะอื่นจากนี้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

> ติสฺโส อิมา ภิกฺขเว เวทนา. กตมา ติสฺโส. สุขา เวทนา, ทุกฺขา เวทนา, อทุกฺขมสุขา เวทนา. อิมา โข ภิกฺขเว ติสฺโส เวทนา.[๑]
>
> "ดูกรภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างคืออะไร คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ดูกรภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้"

เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้อันปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ยังอาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลกแบบหยาบ หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม ดังนั้น ในพระสูตรนี้จึงตรัสเวทนาไว้ ๙ ประการ มีคำอธิบายดังนี้

---

[๑] สํ. สฬา. ๑๘.๒๔๙.๑๙๑

สุขเวทนา

สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายอันได้แก่ ความโล่ง เบา สบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจอันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัส ยินดี นักปฏิบัติพึงตามรู้สุขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “โล่งหนอ” “สบายหนอ” “สุขหนอ”

ในพระสูตรบางสูตร คำว่า สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบายทางร่างกาย ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย ความจริงร่างกายไม่อาจรู้สึกได้ด้วยตัวเอง เพราะเป็นรูปธรรมที่รู้สิ่งต่างๆ ไม่ได้ ต้องอาศัยจิตที่ทำหน้าที่รู้สึก (จิตที่ประกอบด้วยเวทนาเจตสิก) แต่มีร่างกายเป็นฐานให้รู้สึกได้ และในพระสูตรเหล่านั้นพบคำว่า โสมนัสเวทนา และโทมนัสเวทนา ซึ่งกล่าวถึงความสบายใจและความไม่สบายใจ อย่างไรก็ตาม ในพระสูตรนี้ สุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นความรู้สึกทั้งทางกายและใจ



โดยทั่วไปความรู้สึกสบายกายหรือสบายใจ มักไม่ปรากฏชัดเจนในเบื้องแรกของการปฏิบัติ ต่อเมื่อความทุกข์กาย เช่น ความปวดหรือเหน็บชาปรากฏแล้วหายไป จึงเกิดความรู้สึกสบายกายเป็นความเย็นซาบซ่านเข้าแทนที่ จัดเป็นสุขเวทนาทางกาย นักปฏิบัติควรกำหนดว่า "สุขหนอ" โดยไม่รับรู้ถึงรูปร่างของขาหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ความรู้สึกสบายใจมักปรากฏเมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิพอสมควรแล้ว จึงเกิดความปีติโสมนัสในขณะขนลุก น้ำตาไหล หรือเห็นแสงสว่าง ในขณะนั้นควรกำหนดว่า "ดีใจหนอ" "สบายใจหนอ" หรือ "สุขหนอ" โดยปราศจากตัวเราที่รู้สึกเป็นสุขอยู่ การกำหนดรู้สุขเวทนาทางกายและใจนี้ ต้องปรากฏเพียงสภาวะที่สบายหรือไม่สบาย โดยไม่มีรูปร่างของสิ่งใดๆ มิใช่เพียงให้รู้สึกหยาบๆ แบบวูบๆ วาบๆ ว่ากำลังสุขอยู่ แล้วก็จบกันไป





ทุกขเวทนา

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายอันได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล นักปฏิบัติพึงตามรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” “เศร้าโศกหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “ไม่ชอบหนอ” “ร้อนใจหนอ” หรือ “ห่วงหนอ” (นักปฏิบัติควรใช้คำบริกรรมที่ยาวเพียงสองพยางค์ หรือถ้าจำเป็นก็ใช้คำบริกรรมสามพยางค์ได้ แต่ไม่ควรใช้คำบริกรรมสี่พยางค์ เพราะอาจทำให้จิตของนักปฏิบัติรับรู้คำบัญญัติมากจนเกินไป ส่งผลให้ไม่อาจรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันได้)

อุเบกขาเวทนา

อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ไม่เด่นชัดเหมือนสุขเวทนาและทุกขเวทนา มักปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว จัดว่าเป็นสิ่งที่รู้ได้ยาก เหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภและความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกันไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกข-เวทนาหายไปแล้ว เมื่อนักปฏิบัติบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว อุเบกขาเวทนาอาจปรากฏชัดในบางคราว นักปฏิบัติพึงตามรู้อุเบกขา-เวทนาโดยบริกรรมว่า “เฉยหนอ”



สามิสสุข

สามิสสุข (สุขอิงกามคุณ) คือ ความพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันได้แก่ สิ่งที่ตนรักพอใจซึ่งอยู่ภายในและภายนอกร่างกาย ในบางแห่งเรียกว่า เคหสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยเรือน โสมนัสประเภทนี้มีลักษณะเป็นเหยื่อล่อในทางโลก เมื่อได้เสพสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธดำรัสในสฬายตนวิภังคสูตรว่า

ตตฺถ กตมานิ ฉ เคหสิตานิ โสมนสฺสานิ. จกฺขุวิญฺเญยฺยานํ รูปานํ อิฏฺฐานํ กนฺตานํ มนาปานํ มโนรมานํ โลกามิสปฏิสํยุตฺตานํ ปฏิลาภํ วา ปฏิลาภโต สมนุปสฺสโต ปุพฺเพ วา ปฏิลทฺธปุพฺพํ อตีตํ นิรุทฺธํ วิปริณตํ สมนุสฺสรโต อุปฺปชฺชติ โสมนสฺสํ. ยํ เอวรูปํ โสมนสฺสํ, อิทํ วุจฺจติ เคหสิตํ โสมนสฺสํ.[๑]

“โสมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลเห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นได้ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่เคยได้เห็นในกาลก่อน อันล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน”

---

[๑] ม. อุ. ๑๔.๓๐๖.๒๘๔

นิรามิสสุข

นิรามิสสุข (สุขไม่อิงกามคุณ) คือ ความปีติโสมนัสที่บังเกิดแก่นักปฏิบัติผู้อบรมจิตด้วยการระลึกรู้ลมหายใจ หรืออิริยาบถ หรือความเคลื่อนไหว หรือความเป็นอสุภะ หรือความเป็นมหาภูตรูป หรือความเป็นศพ หรือสภาวะอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งในหมวดเวทนา จิต และสภาวะธรรม ซึ่งล้วนทำให้ปลอดโปร่งจากกามได้ชั่วขณะ แล้วเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวธรรมปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยตรงและอนุมานรู้ว่าอารมณ์ ๖ ที่เป็นอดีตและปัจจุบันทั้งหมดก็มีสภาพไม่เที่ยงเช่นเดียวกัน ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า



ตตฺถ กตมานิ ฉ เนกฺขมฺมสิตานิ โสมนสฺสานิ. รูปานํ-เตฺวว อนิจฺจตํ วิทิตฺวา วิปริณามํ วิราคํ วิโรธํ ปุพฺเพ เจว รูปา เอตรหิ จ. สพฺเพ เต รูปา อนิจฺจา ทุกฺขา วิปริณามธมฺมาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ปสฺสโต อุปฺปชฺชติ โสมนสฺสํ. ยํ เอวรูปํ โสมนสฺสํ, วุจฺจติ เนกฺขมฺมสฺสิตํ โสมนสฺสํ.[๑]

"โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั่นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยวิปัสสนา"

[๑] ม. อุ. ๑๔.๓๐๖.๒๘๔-๘๕

สามิสทุกข์

สามิสทุกข์ (ทุกข์อิงกามคุณ) คือ ความทุกข์กายหรือทุกข์ใจจากความอยากเสพกามคุณอันเจือด้วยกิเลสแล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึก หรือหวนคิดถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน ดังพระพุทธดำรัสว่า

ตตฺถ กตมานิ ฉ เคหสิตานิ โทมนสฺสานิ. จกฺขุวิญฺเญยฺยานํ รูปานํ อิฏฺฐานํ กนฺตานํ มนาปานํ มโนรมานํ โลกามิสปฏิสํยุตฺตานํ อปฺปฏิลาภํ วา อปฺปฏิลาภโต สมนุปสฺสโต ปุพฺเพ วา อปฺปฏิลทฺธปุพฺพํ อตีตํ นิรุทฺธํ วิปริณตํ สมนุสฺสรโต อุปฺปชฺชติ โทมนสฺสํ. ยํ เอวรูปํ โทมนสฺสํ, อิทํ วุจฺจติ เคหสิตํ โทมนสฺสํ.[๑]

"โทมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลไม่ได้เห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่ไม่เคยได้เห็นในกาลก่อน เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นไม่ได้ หรือเพราะรูปนั้นล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโทมนัสขึ้น โทมนัสชนิดนี้เรียกว่า โทมนัสอาศัยเรือน"

---

[๑] ม. อุ. ๑๔.๓๐๗.๒๘๕

นิรามิสทุกข์

นิรามิสทุกข์ (ทุกข์ไม่อิงกามคุณ) คือ ความเสียใจเกี่ยวกับวิปัสสนาของบุคคลผู้ที่ไม่ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควร หรือผู้ที่ปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานแล้วไม่อาจบรรลุมรรคผลได้ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโทมนัส คือ โทมนัสอาศัยวิปัสสนา หมายถึง ความทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากได้มรรคผลนั่นเอง แม้ทุกข์ประเภทนี้ก็นำมาใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมได้ ไม่ต้องละทิ้งการภาวนาโดยตกอยู่ในความโทมนัสเปล่าๆ ดังพระพุทธดำรัสว่า



ตตฺถ กตมานิ ฉ เนกฺขมฺมสิตานิ โทมนสฺสานิ. รูปานํ-เตฺวว อนิจฺจตํ วิทิตฺวา วิปริณามวิราคนิโรธํ ปุพฺเพ เจว รูปา เอตรหิ จ สพฺเพ เต รูปา อนิจฺจา ทุกฺขา วิปริณามธมฺมาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทิสฺวา อนุตฺตเรสุ วิโมกฺเขสุ ปิหํ อุปฏฺฐาเปติ กุทาสฺสุ นามาหํ ตทายตนํ อุปสมฺปชฺช วิหริสฺสามิ ยทริยา เอตรหิ อายตนํ อุปสมฺปชฺช วิหรนฺตีติ อิติ อนุตฺตเรสุ วิโมกฺเขสุ ปิหํ อุปฏฺฐาปยโต อุปฺปชฺชติ ปิห-ปจฺจยา โทมนสฺสํ. ยํ เอวรูปํ โทมนสฺสํ, อิทํ วุจฺจติ เนกฺขมฺม-สิตํ โทมนสฺสํ.[๑]

“โทมนัสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั่นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาแล้วย่อมเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐ เมื่อเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐอย่างนี้ว่า เมื่อใดตัวเราจึงจะบรรลุสภาวะที่พระอริยะทั้งหลายได้บรรลุบ้าง ย่อมเกิดโทมนัส เพราะมีความปรารถนาเป็นปัจจัย โทมนัสเช่นนี้เรียกว่า โทมนัสอาศัยวิปัสสนา”

---

[๑] ม. อุ. ๑๔.๓๐๗.๒๘๕

สามิสอุเบกขา

สามิสอุเบกขา (อุเบกขาอิงกามคุณ) คือ ความรู้สึกเป็นกลางต่อกามคุณ เพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นจนชาชิน แต่เป็นกลางในลักษณะที่มีความโลภแอบแฝงอยู่ ใจมีลักษณะทึบ เพราะปัญญาถูกปิดกั้น ไม่รู้เห็นว่าเวทนาเป็นอนิจจัง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ในบางแห่งเรียกว่า เคหสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยเรือน หรืออัญญาณุเปกขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับโมหะ ดังพระพุทธดำรัสว่า

> ตตฺถ กตมา ฉ เคหสิตา อุเปกฺขา. จกฺขุนา รูปํ ทิสฺวา อุปฺปชฺชติ อุเปกฺขา พาลสฺส มูฬฺหสฺส ปุถุชฺชนสฺส อโนธิชินสฺส อวิปากชินสฺส อนาทีนวทสฺสาวิโน อสฺสุตวโต ปุถุชฺชนสฺส ยา เอวรูปา อุเปกฺขา, รูปํ สา นาติวตฺตติ. ตสฺมา สา อุเปกฺขา เคหสิตาติ วุจฺจติ.[๑]
>
> "อุเบกขาอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เพราะเห็นรูปด้วยตา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้นแก่ปุถุชนผู้ปราศจากปัญญา ยังไม่ชนะกิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้สดับธรรม ยังหยาบอยู่ อุเบกขาเช่นนี้หนีไม่พ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน"

[๑] ม. อุ. ๑๔.๓๐๘.๒๘๖

นิรามิสอุเบกขา

นิรามิสอุเบกขา (อุเบกขาไม่อิงกามคุณ) คือ ความวางเฉยในขณะตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้บรรลุอุทยัพพยญาณที่มีกำลังแล้วข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสได้ มักปรากฏชัดในภังคญาณ และปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารุเปกขาญาณ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิต-อุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

ตตฺถ กตมา ฉ เนกฺขมฺมสิตา อุเปกฺขา. รูปานํเตฺวว อนิจฺจตํ วิทิตฺวา วิปริณามวิราคนิโรธํ ปุพฺเพ เจว รูปา เอตรหิ จ สพฺเพ เต รูปา อนิจฺจา ทุกฺขา วิปริณามธมฺมาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ปสฺสโต อุปฺปชฺชติ อุเปกฺขา. ยา เอวรูปา อุเปกฺขา, รูปํ สา อติวตฺตติ. ตสฺมา สา อุเปกฺขา เนกฺขมฺม-สิตาติ วุจฺจติ.[๑]

"อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั่นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อน และรูปในบัดนี้ ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้น อุเบกขาเช่นนี้ย่อมหนีพ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้นตถาคตจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา"

---

[๑] ม. อุ. ๑๔.๓๐๘.๒๘๖

วิธีปฏิบัติ

ตามที่กล่าวไว้ในบทกายานุปัสสนาว่ากองรูปเป็นสิ่งที่ประจักษ์มากกว่าเวทนา จิต และสภาวธรรม เพราะเราสามารถแยกแยะได้ชัดเจนว่าขณะนี้กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก กำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน ฯลฯ กองรูปจึงเป็นฐานที่มั่นของการเจริญสติปัฏฐาน อย่างไรก็ตาม บางขณะความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ปรากฏชัดกว่าอากัปกิริยาทางร่างกายเมื่อประสบกับสิ่งที่ชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ นักปฏิบัติควรกำหนดความรู้สึกนั้นๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้รับรู้เพียงสภาวะรู้สึกที่เป็นนามธรรมโดยปราศจากตัวตน และมีสภาวะเกิดดับ ไม่เที่ยง ไม่ใช่บุคคล

คนทั่วไปในชีวิตประจำวันมักรับรู้รูปร่างสัณฐานหรือคำสื่อความหมายตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาหลับสนิท ขณะที่การเจริญสติปัฏฐานเป็นแนวปฏิบัติที่ทวนกระแสการรับรู้ตามปกติ เพราะมุ่งให้ระลึกรู้สภาวธรรมโดยปราศจากรูปร่างของสิ่งใดๆ จึงไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษหรือสตรีอย่างแท้จริง และสามารถถ่ายถอนความพอใจด้วยตัณหาที่อยากได้อยากมีและความยึดมั่นด้วยทิฏฐิ

ในเบื้องแรกนักปฏิบัติย่อมหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของรูปนามแต่ละอย่าง (สภาวลักษณะ) เช่น ธาตุดินมีลักษณะอ่อน-แข็ง การยกเท้ามีลักษณะเบา การย่างเท้ามีลักษณะผลักดัน การเหยียบเท้ามีลักษณะหนัก สุขมีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ที่น่าพอใจ ทุกข์มีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ส่วนอุเบกขามีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ปานกลาง ฯลฯ ต่อมาจึงหยั่งเห็นว่าสิ่งที่รับรู้นี้ไม่เที่ยง เกิดดับอยู่ตลอดเวลา การหยั่งเห็นเช่นนี้เป็นการรู้เห็นลักษณะทั่วไป (สามัญญลักษณะ) ของรูปนาม คือ ไตรลักษณ์

การหยั่งเห็นลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของรูปนามนั้นเกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในกองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม โดยมุ่งทำลายกำแพงแห่งสมมุติบัญญัติที่ปิดกั้นสภาวธรรมและไตรลักษณ์ เปรียบได้กับผู้ที่ต้องการแก่นไม้จำเป็นต้องถากเปลือกไม้และเนื้อไม้ก่อน จึงได้แก่นไม้ในที่สุด เปลือกไม้เหมือนสมมุติบัญญัติ เนื้อไม้เหมือนสภาวธรรม และแก่นไม้เหมือนไตรลักษณ์

เด็กที่ยังดื่มนมหรือคนทั่วไปย่อมเข้าใจสุขเวทนาโดยความมีตัวตนว่าเขาเสวยสุขเวทนาซึ่งมีสภาพเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ ความเข้าใจดังกล่าวประกอบด้วยความสำคัญผิดในตัวตน และเพิ่มพูนความยึดมั่นถือมั่นตามลำดับ แต่นักปฏิบัติผู้กำหนดรู้สุขเวทนาตามความเป็นจริงย่อมเข้าใจว่า สุขเวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่ดีเมื่อได้รับอารมณ์ที่ตนพอใจ ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ไม่ใช่บุรุษ หรือสตรี ดังนั้น จึงไม่มีบุคคลผู้เสวยสุขเวทนา เวทนาดังกล่าวเป็นเพียงสภาวธรรมที่เสวยอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ในที่สุดต้องดับไปโดยอายุขัย ไม่สามารถบังคับให้คงอยู่ตลอดไป และไม่สามารถทำให้หายไปก่อนสิ้นแรงส่งของเหตุปัจจัย ดังนั้น นักปฏิบัติจึงควรฝึกตามรู้เวทนาอย่างถูกต้องโดยกำหนดว่า "สุขหนอ" "ทุกข์หนอ" หรือ "เฉยหนอ" ตามสภาวะนั้นๆ ไม่พยายามสร้างหรือควบคุมเวทนาที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายดังนี้ว่า

วตฺถุํ อารมฺมณํ กตฺวา เวทนาว เวทยตีติ สลฺลกฺเขนฺโต เอส "สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาตี"ติ เวทิตพฺโพ.[๑]

"พึงทราบว่าภิกษุผู้กำหนดอยู่ว่าเวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาอยู่"

[๑] ที. อ. ๒.๓๘๘

ในเวทนาทั้งสามประเภทนี้ นักปฏิบัติมักจะกำหนดรู้ทุกขเวทนาคือความเจ็บปวดทางกายก่อนในเมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน การกำหนดรู้เวทนานี้มีจุดประสงค์เพื่อการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนาคือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือ สภาพที่ทนได้ยาก และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวด นักปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนา และควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลาง ไม่มีความอยากที่จะให้ทุกขเวทนาหายหรือคิดว่าจะระงับให้ได้ เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบด้วยความโลภหรือความโกรธ กิเลสเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตามความเป็นจริง

เมื่อรู้สึกว่ามีความเจ็บปวดมาก ไม่ควรเกร็งร่างกายหรือเคร่งเครียดกับการกำหนด พึงจดจ่อที่อาการปวดอย่างชัดเจนว่า อาการปวดนั้นเกิดที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือกระดูก ไม่ควรสักแต่บริกรรมว่า “ปวดหนอ” เบื้องแรกอาจจะรู้สึกว่าปวดทั่วทั้งขา แต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้น ก็จะรับรู้ว่าปวดที่จุดเล็กๆ จุดหนึ่งบ้าง สองจุดบ้าง สามจุดบ้าง เมื่อจดจ่อที่อาการปวดนั้น จะรู้สึกว่ายิ่งกำหนด อาการปวดนั้นก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นอันที่จริงอาการปวดไม่ได้ทวีความรุนแรงขึ้นเลย แต่เป็นเพราะนักปฏิบัติได้รับรู้อาการปวดชัดเจนกว่าก่อน จึงทำให้รู้สึกว่าปวดมากกว่าเดิม ความรู้สึกนี้เป็นการรู้แจ้งลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือ สภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา แล้วจะเกิดปัญญารู้แจ้งลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์เป็นลำดับต่อมา

บางคนมักเคลื่อนไหวกายส่วนล่างหรือเปลี่ยนท่านั่งเพื่อจะหลีกเลี่ยงเวทนา แต่หากกายยังไม่สงบมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ จิตก็จะไม่สามารถสงบได้เช่นกัน เพราะจะขาดสติตามรู้อาการในขณะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่านั่ง อย่างไรก็ตาม ในเวลานั่งหนึ่งชั่วโมง อาจเปลี่ยนท่านั่งได้หนึ่งครั้งเป็นอย่างมาก หากเปลี่ยนท่านั่งมากกว่าหนึ่งครั้งจะทำให้เกิดความเคยชินแล้วจะต้องการเปลี่ยนท่านั่งทุกครั้งที่เกิดความเจ็บปวดขึ้น



เวทนาเกิดจากผัสสะ

เวทนาเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากผัสสะ คือ มีการกระทบกับรูปารมณ์เป็นต้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธดำรัส[๑] ว่า ผสฺสปจฺจยา เวทนา (เวทนาย่อมมีเพราะผัสสะเป็นปัจจัย) เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้วจึงเกิดความรู้สึกสบาย ไม่สบายหรือเฉยๆ ความรู้สึกทั้งสามนี้เป็นเหตุให้เกิดตัณหา เพราะความยึดติด และความทะยานอยากในกามมีต้นตอจากความรู้สึกเป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็เป็นเหตุเกิดของอุปาทานเป็นต้น ทำให้วนเวียนแห่งสังสารวัฏดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังพระพุทธดำรัสว่า

> เวทนาปจฺจยา ตณฺหา. ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ. อุปาทานปจฺจยา ภโว. ภวปจฺจยา ชาติ. ชาติปจฺจยา ชรามรณํ โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา สมฺภวนฺติ.[๒]
>
> “ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย
> อุปาทานย่อมมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย
> ภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัย
> ชาติย่อมมีเพราะภพเป็นปัจจัย
> ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย”

---

[๑] วิ. มหา. ๔.๑.๑

[๒] วิ. มหา. ๔.๑.๑

การกำหนดรู้เวทนามีประโยชน์เพื่อขจัดตัณหาที่เกิดจากเวทนาดังต่อไปนี้

๑. สุขเวทนา ก่อให้เกิดความพอใจในสุขที่ได้รับอยู่ และทำให้อยากได้รับความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่พอใจกับสุขที่มีอยู่ว่าดีเลิศ

๒. ทุกขเวทนา ก่อให้เกิดความอยากพ้นไปจากทุกข์ที่ประสบอยู่ เพราะทุกคนล้วนรักสุขเกลียดทุกข์

๓. อุเบกขาเวทนา ก่อให้เกิดความอยากได้รับสิ่งที่ดีกว่า ซึ่งตนเคยได้หรือคาดหวังไว้

ด้วยเหตุนี้ การกำหนดรู้เวทนาตามหลักของเวทนานุปัสสนาจึงเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน ภพ ชาติ ชราและมรณะเป็นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ครั้นบุคคลขจัดตัณหาได้อย่างนี้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาก็ถูกขจัดไปได้

วิธีอดทนต่อทุกขเวทนา

นักปฏิบัติที่พยายามทนกำหนดทุกขเวทนา มีวิธีอดทนต่อทุกขเวทนา ๓ อย่าง คือ

๑. สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อที่อาการปวด จี้ลงไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒. สู้แบบกองโจรคือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่าวิธีนี้ใช้ในขณะที่เวทนารุนแรง ยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่น สภาวะพองยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดเวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

๓. สู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อ โดยคำบริกรรมเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช้กำลังว่าย เมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้เวทนาได้ในโอกาสต่อไป

ขันติสังวร

พระพุทธองค์ตรัสว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมากมายเกิดในกายนี้[๑] เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน เวทนานี้มักเกิดจากการกระทบกันระหว่างรูปคือกายส่วนล่างที่กระทบกับพื้น หรือเกิดจากการคู้ขาเป็นเวลานาน แต่นักปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อทุกขเวทนา เพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลง เนื่องจากไม่มีผู้ใดรักผู้อื่นมากกว่าตน เวทนาจึงจัดว่าเป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้

มีสุภาษิตกล่าวว่า “ความอดทนเป็นกุญแจไขประตูพระนิพพาน” สุภาษิตบทนี้สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ที่ตรัสสรรเสริญการเจริญขันติสังวร คือ ความอดทนต่อเวทนา อาทิเช่น ความเย็น ความร้อน ความหิวกระหาย สัมผัสของยุง เหลือบ งู ลม แดด ความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่อาจคร่าชีวิตได้[๒] ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงควรอดทนกำหนดเวทนาก่อน อนึ่ง พระพุทธองค์ยังตรัสสรรเสริญความอดทนว่า

---

[๑] องฺ. ทสก. ๒๔.๖๐.๘๗

[๒] ม. มู. ๑๒.๒๔.๑๔-๑๕

อิธ สาริปุตฺต ภิกฺขุ ปจฺฉาภตฺตํ ปิณฺฑปาตปฏิกฺกนฺโต นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา อุชุํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐ-จเปตฺวา น ตาวาหํ อิมํ ปลฺลงฺกํ ภินฺทิสฺสามิ ยาว เม นานุ-ปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมุจฺจิสฺสตีติ. เอวรูเปน โข สาริปุตฺต ภิกฺขุนา โคสิงฺคสาลวนํ โสเภยฺย.[๑]

“ดูกรสารีบุตร ภิกษุในศาสนานี้ ฉันภัตตาหารแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ตั้งใจว่าตราบที่จิตของเรายังไม่พ้นจากอาสวะ เราจักไม่ยกเลิกการนั่งคู้บัลลังก์นี้ ดูกรสารีบุตร ภิกษุผู้มีความอดทนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้งดงาม”

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในโพธิราชกุมารสูตร[๒] ว่า บุคคลจะบรรลุความสุขด้วยความสุขไม่ได้ แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความทุกข์ พระดำรัสนี้แสดงถึงความอดทนโดยตรง และเมื่อพระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรที่อุรุเวลา-เสนานิคมในวันเพ็ญเดือนหก มหาศักราช ๑๐๓ ได้ประทับนั่งเหนือโพธิ-บัลลังก์ตั้งแต่ปฐมยามถึงปัจฉิมยาม คือ ตั้งแต่ ๖ โมงเย็น ถึง ๖ โมงเช้า (ยามหนึ่งมี ๔ ชม. ราตรีหนึ่งมี ๓ ยาม คือ ปฐมยาม = ๑๘.๐๐ - ๒๒. ๐๐ น. มัชฌิมยาม = ๒๒.๐๐ - ๒.๐๐ น. ปัจฉิมยาม = ๒.๐๐ - ๖.๐๐ น.) ระยะเวลาดังกล่าวนี้นานประมาณ ๑๒ ชั่วโมง จึงได้ทรงตรัสรู้อนุตรสัมมาสัม-โพธิ-ญาณในยามรุ่งอรุณแห่งราตรีนั้น

---

[๑] ม. มู. ๑๒.๓๔๕.๓๐๘

[๒] ม. ม. ๑๓.๓๒๗.๓๐๗

ในปัจจุบันมีการตำหนิว่า การอดทนต่อเวทนานี้เป็นอัตตกิลมถานุโยค คือ การเบียดเบียนตนให้ลำบาก แล้วสอนให้พิจารณาสาตถกสัมปชัญญะและสัปปายสัมปชัญญะ ทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และขัดแย้งกับพระพุทธดำรัสที่สอนให้กำหนดรู้เวทนาขันธ์ว่า

เวทนํ ภิกฺขเว โยนิโส มนสิ กโรถ.เวทนานิจฺจตญฺจ ยถาภูตํ สมนุปสฺสถ. เวทนํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ โยนิโส มนสิกโรนฺโต เวทนานิจฺจตญฺจ ยถาภูตํ สมนุปสฺสนฺโต เวทนาย นิพฺพินฺทติ.[๑]

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา พึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา”

อนิจฺจญฺเญว ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนํ อนิจฺจนฺติ ปสฺสติ. สาสฺส โหติ สมฺมาทิฏฺฐิ.[๒]

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั่นเทียวว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ”

---

[๑] สํ. ข. ๑๗.๕๒.๔๓

[๒] สํ. ข. ๑๗.๕๑.๔๒

การตามรู้เวทนาสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ.วย-ธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ. อตฺถิ เวทนาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย อนิสฺสิโต จ วิหรติ. น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ.

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในเวทนาภายในว่าเป็นเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้ในเวทนาภายนอกว่าเป็นเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้ในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นเวทนาอยู่บ้าง
- ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงเวทนา เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่”

ผู้ที่มิได้กำหนดรู้ทุกขเวทนาย่อมสำคัญว่าตนเจ็บอยู่ จัดว่าเจ็บทั้งกายและใจ แต่ผู้ที่กำหนดรู้แล้วเกิดสมาธิในระดับหนึ่งที่สามารถครอบงำทุกขเวทนาได้ โดยรู้เห็นว่าทุกขเวทนาเป็นเพียงสภาวะทนได้ยาก ส่วนจิตที่กำหนดรู้เป็นนามธรรมอีกส่วนหนึ่ง ก็จะเจ็บกาย แต่ใจไม่เจ็บ เพราะในขณะนั้นไม่รู้สึกว่ามีตัวตนที่เจ็บอยู่ ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความเจ็บทางกายแต่ใจไม่เจ็บ มีเรื่องเล่าในนกุลปิตุสูตรว่า สมัยหนึ่งพระพุทธองค์ประทับอยู่ที่แคว้นภัคคะ ภูเขาสุสุมาระ ได้ตรัสแก่นกุลปิตาที่มาเฝ้าพระองค์ว่า

อาตุโร หายํ คหปติ กาโย อณฺฑภูโต ปริโยนทฺโธ. โย หิ อิมํ กายํ ปริหรนฺโต มุหุตฺตมฺปิ อาโรคฺยํ ปฏิชาเนยฺย. กิมญฺญตฺร พาลฺยา. ตสฺมาติห เต คหปติ เอวํ สิกฺขิตพฺพํ. อาตุรกายสฺส เม สโต จิตฺตํ อนาตุรํ ภวิสฺสตีติ. เอวํ หิ เต คหปติ สิกฺขิตพฺพํ.[๑]

---

[๑] สํ. ข. ๑๗.๑.๑

"ดูกรคฤหบดี ร่างกายนี้มีสภาพกระสับกระส่าย ถูกหนังห่อหุ้มไว้เหมือนกับฟองไข่ เพราะบุคคลใดรักษาร่างกายนี้อยู่ พึงรับรองว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีโรคแม้เพียงชั่วครู่ เว้นจากความเป็นคนเขลาแล้ว จะมีสาเหตุอื่นอะไรเล่า ดูกรคฤหบดี เพราะเหตุนั้น เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า แม้ร่างกายของเราจะเจ็บอยู่ แต่ใจของเราจะไม่เจ็บตามไปด้วย ดูกรคฤหบดี เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้"

นักปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการปวด ไม่มีสัณฐานของกายที่ปวด จะรู้สึกว่าอาการปวดไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฏฐิ เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ไม่มีอัตตาตัวตน ตัวเรา หรือของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ชัดว่าอาการปวดและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดนี้จัดว่าหยั่งเห็นไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด เหมือนพระปธานิยเถระผู้พำนักอยู่ที่ภูเขาจิตตลบรรพต ท่านนอนป่วยหนักเกลือกกลิ้งไปมาด้วยความเจ็บปวด ขณะนั้นมีลมพุ่งขึ้นจากท้องถึงหัวใจ ความแรงของลมนั้นทำให้ท้องของท่านแตก ลำไส้ไหลออกมากองบนเตียง ท่านกำหนดรู้ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นแล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ได้ปรินิพพานในที่นั้นนั่นเอง[๑]

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๘๙

การหยั่งเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วหายไป การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของเวทนา ต่อมานักปฏิบัติจะหยั่งเห็นเวทนาว่าเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนจุดๆ หรืออณูเล็กๆ ที่เกิดดับถี่ยิบ การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดและดับไปของเวทนาอย่างแท้จริง

จบ เวทนานุปัสสนา



น สีลพฺพตมตฺเตน พาหุสจฺเจน วา ปน
อถ วา สมาธิลาเภน วิวิตฺตสยเนน วา.
ผุสามิ เนกฺขมฺมสุขํ อปุถุชฺชนเสวิตํ
ภิกฺขุ วิสฺสาสมาปาทิ อปฺปตฺโต อาสวกฺขยํ.

ขุ. ธ. ๒๕.๒๗๑.๖๓

ภิกษุเอย เพียงมีศีลาจารวัตร เพียงมีภูมิปริยัติคงแก่เรียน เพียงพากเพียรปฏิบัติจนได้ฌาน เพียงอยู่ในสถานสงบสงัด ได้รับความสุขของพระอนาคามีที่สามัญชนทั่วไปไม่ได้สัมผัส ถ้าขจัดกิเลสไม่ได้หมด เธออย่าพึงนิ่งนอนใจเลย

จิตตานุปัสสนา

การกำหนดรู้จิต

ทุนฺนิคฺคหสฺส ลหุโน ยตฺถกามนิปาติโน
จิตฺตสฺส ทมโถ สาธุ จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ.

ขุ. ธ. ๒๕.๓๕.๒๒

จิตควบคุมยาก เปลี่ยนแปลงเร็ว ใฝ่ในอารมณ์ตามที่ใคร่ ฝึกจิตเช่นนั้นได้เป็นการดี เพราะจิตที่ฝึกได้แล้ว นำสุขมาให้



จิตตานุปัสสนา

การกำหนดรู้จิต

วิธีกำหนดรู้รู้จิต

กถญฺจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

๑. สราคํ วา จิตฺตํ สราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. วีตราคํ วา จิตฺตํ วีตราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

๒. สโทสํ วา จิตฺตํ สโทสํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. วีตโทสํ วา จิตฺตํ วีตโทสํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

๓. สโมหํ วา จิตฺตํ สโมหํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. วีตโมหํ วา จิตฺตํ วีตโมหํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

๔. สงฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ สงฺขิตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกฺขิตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

๕. มหคฺคตํ วา จิตฺตํ มหคฺคตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. อมหคฺคตํ วา จิตฺตํ อมหคฺคตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

๖. สอุตฺตรํ วา จิตฺตํ สอุตฺตรํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. อนุตฺตรํ วา จิตฺตํ อนุตฺตรํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

๗. สมาหิตํ วา จิตฺตํ สมาหิตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. อสมาหิตํ วา จิตฺตํ อสมาหิตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

๘. วิมุตฺตํ วา จิตฺตํ วิมุตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ. อวิมุตฺตํ วา จิตฺตํ อวิมุตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในพระศาสนานี้

๑. เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

๒. เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

๓. เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

๔. เมื่อจิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

๕. เมื่อจิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ

๖. เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

๗. เมื่อจิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น เมื่อจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น

๘. เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น"

ลักษณะของจิต

จิต คือ สภาวะรู้สิ่งต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่านทวารหรือประตู ๖ บาน เหมือนคนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่อยู่นอกบ้านผ่านประตู การรู้สีผ่านตาเป็นการเห็น การรู้เสียงผ่านหูเป็นการได้ยิน การรู้กลิ่นผ่านจมูกเป็นการรู้กลิ่น การรู้รสผ่านลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งที่สัมผัสผ่านร่างกายเป็นการสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด

จิตมีธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาด เพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ แต่จิตนั้นต้องประกอบร่วมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ ชื่อว่า เจตสิก คือ สภาวะปรุงแต่งจิต ดังนั้น จิตจึงเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของเจตสิกฝ่ายดำ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นต้น เหมือนน้ำใสสะอาดที่ขุ่นมัวด้วยโคลนตม

ตัวอย่างเช่น ในขณะเห็นสีอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตของทุกคนจะทำหน้าที่รู้สีเป็นอารมณ์ แต่โลภะทำให้รู้สึกชอบสิ่งที่เห็น โทสะทำให้ไม่ชอบสิ่งนั้น เจตสิกฝ่ายดำมักทำให้เสียศูนย์ขาดความเป็นกลางอยู่เสมออย่างนี้ หลอกล่อให้หลง ยั่วยวนให้รัก พอใจหรือไม่พอใจตามการปรุงแต่งของแต่ละคน และเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อยๆ เหมือนดินพอกหางหมู จิตที่มิได้อบรมไว้ดีย่อมทำให้เหล่าสัตว์ติดอยู่ในบ่วงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้วย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้โดยพลัน ดังพระพุทธดำรัสว่า

นาหํ ภิกฺขเว อญฺญํ เอกธมฺมมฺปิ สมนุปสฺสามิ ยํ เอวํ ภาวิตํ มหโต อตฺถาย สํวตฺตติ ยถยิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ. จิตฺตํ ภิกฺขเว ภาวิตํ มหโต อตฺถาย สํวตฺตติ.[๑]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สัก อย่างหนึ่งที่บุคคลอบรมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อัน ใหญ่หลวงเหมือนจิต ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตที่บุคคลอบรมดี แล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันใหญ่หลวง"

จิตที่มีและไม่มีราคะ

โดยปกติคำว่า ราคะ หมายถึง ความกำหนัด, ความยินดีเกี่ยวกับ เรื่องเพศ แต่ในที่นี้หมายถึงความยินดีพอใจสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ นักปฏิบัติพึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าวโดยกำหนดว่า "ชอบหนอ" "โลภ หนอ" หรือ "กำหนัดหนอ" ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียว จิตดังกล่าว อาจสงบไปได้ แต่ถ้ายังไม่สงบไปด้วยการตามรู้ครั้งเดียวก็พึงตามรู้จนกว่า จะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจาก ราคะโดยกำหนดว่า "รู้หนอ" จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากราคะ

---

[๑] องฺ. เอกก. ๒๐.๒๔.๕

จิตที่มีและไม่มีโทสะ

จิตที่หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย ชื่อว่า จิตที่มีโทสะ นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตดังกล่าวจนกว่าจะสงบไปโดยกำหนดว่า "โกรธหนอ" เป็นต้น เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะ โดยกำหนดว่า "รู้หนอ" จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโทสะ

จิตที่มีและไม่มีโมหะ

จิตที่ประกอบด้วยความสงสัยและจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ชื่อว่า จิตที่มีโมหะ นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตที่สงสัยว่า "สงสัยหนอ" และตามรู้จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านว่า "คิดหนอ" หรือ "ฟุ้งหนอ" เมื่อจิตนั้นสงบไปแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากความสงสัยหรือความฟุ้งซ่านโดยกำหนดว่า "รู้หนอ" จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่และจิตฟุ้งซ่าน

นอกจากนี้ จิตที่หดหู่เซื่องซึมชื่อว่า สังขิตตจิต จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านชื่อว่า วิกขิตตจิต จิตที่ตั้งมั่นชื่อว่า สมาหิตจิต จิตที่ไม่ตั้งมั่นชื่อว่า อสมาหิตจิต จิตที่พ้นจากกิเลสชั่วขณะด้วยการเจริญสติระลึกรู้ชื่อว่า วิมุตตจิต จิตที่ถูกความฟุ้งซ่านครอบงำไม่ให้พ้นไปจากกิเลสชื่อว่า อวิมุตตจิต จิตดังกล่าวนี้ก็เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาตามสมควร โดยนักปฏิบัติพึงกำหนดว่า "ง่วงหนอ" ดังนี้เป็นต้น

มหัคคตจิตเป็นต้น

ผู้ที่บรรลุฌานแล้ว พึงตามรู้จิตที่เกิดก่อนหรือหลังฌานจิตว่าไม่ใช่มหัคคตจิต (อมหัคคตจิต) และมีจิตอื่นเหนือกว่า (สอุตตรจิต) เมื่อออกจากฌานแล้วพึงตามรู้ฌานจิตทันทีว่าเป็นจิตที่ประเสริฐ (มหัคคตจิต) และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า (อนุตตรจิต) อนึ่ง เมื่อออกจากรูปฌานแล้วบรรลุอรูปฌาน ก็พึงตามรู้รูปฌานว่าไม่ใช่มหัคคตจิต และมีจิตอื่นเหนือกว่า ส่วนอรูปฌานเป็นจิตที่ประเสริฐ และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า การตามรู้มหัคคตจิตและอมหัคคตจิตพร้อมทั้งสอุตตรจิตและอนุตตรจิตจึงเป็นวิสัยของท่านผู้บรรลุฌานเท่านั้น



วิธีปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสสนาจึงสำคัญมากในการปฏิบัติ ดังพระสารีบุตรได้กล่าวกับพระโมคคัลลานะว่า

> อิธาวุโส โมคฺคลฺลาน ภิกฺขุ จิตฺตํ วสํ วตฺเตติ. โน จ ภิกฺขุ จิตฺตสฺส วเสน วตฺตติ ฯเปฯ เอวรูเปน โข อาวุโส โมคฺคลฺลาน ภิกฺขุนา โคสิงฺคสาลวนํ โสเภยฺย.[๑]
>
> “ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนานี้พึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควรตกอยู่ในอำนาจของจิต...ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้งดงาม”

ดังที่กล่าวมาในบทก่อนว่า กรรมฐานหลักของนักปฏิบัติคือกองรูป เพราะเด่นชัดกว่าสิ่งอื่น แต่ในบางขณะที่เวทนาเด่นชัด ก็ควรกำหนดรู้เวทนา นอกจากนี้ ในบางขณะที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านโดยประกอบด้วยความชอบ ความคิดฟุ้งซ่านดังกล่าวนั้นจัดว่าเป็นจิตที่ประกอบด้วยราคะ นักปฏิบัติก็ควรกำหนดรู้จิตดังกล่าว เพราะในขณะนั้นได้ขาดสติระลึกรู้กองรูปหรือเวทนาแล้ว แต่ไปคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่น่าพอใจซึ่งตนได้รับมาก่อนหรือคาดหวังไว้ แม้การคิดถึงสิ่งที่ตนไม่พอใจก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยโทสะ ดังนี้เป็นต้น

---

[๑] ม. มู. ๑๒.๓๔๔.๓๐๘

การกำหนดรู้จิตที่มีราคะเป็นต้นตามหมวดนี้ เป็นการระลึกรู้จิตที่เพิ่งดับไปไม่นาน เพราะเมื่อนักปฏิบัติมีสติรู้เท่าทัน จิตดังกล่าวย่อมดับไป เพราะกุศลและอกุศลจะเกิดร่วมกันในจิตดวงเดียวไม่ได้ โดยกุศลเหมือนความสว่าง อกุศลเหมือนความมืด และจิตของเราก็รับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว เมื่อเรามีสติรู้เท่าทัน เรื่องที่คิดอยู่ก็จะหายไปเอง ไม่สามารถคิดพร้อมกันสองเรื่องขณะเดียวได้ ถ้านักปฏิบัติรู้สึกว่าเมื่อกี้นี้ได้คิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนชอบโดยบริกรรมว่า “ชอบหนอ” และรู้ว่ามีความชอบปรากฏขึ้น แต่ไม่ใส่ใจต่อเรื่องที่ตนชอบ ก็จัดว่าได้กำหนดรู้เท่าทันจิตที่มีราคะแล้ว การกำหนดรู้ในลักษณะนี้ชื่อว่า สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตที่เพิ่งดับไป

จิตที่มีราคะเป็นต้นนั้นประกอบด้วยความฟุ้งซ่านที่เรียกว่า อุทธัจจะ ทำให้จิตของนักปฏิบัติซัดส่ายไปจากสภาวธรรมปัจจุบัน ความฟุ้งซ่าน คือ ความรู้สึกว่ากำลังคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวกับบุคคลหรือสถานที่ การกำหนดความฟุ้งซ่าน คือ การกำหนดความรู้สึกที่กำลังคิดอยู่นั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การกำหนดจิตที่คิดฟุ้งซ่านนั่นเอง

เมื่อเรารู้สึกชอบ จิตก็จะรับรู้สภาวะที่พอใจ แต่เมื่อรู้สึกโกรธ จิตจะรับรู้สภาวะที่ไม่พอใจ จึงควรกำหนดสภาวะเหล่านั้นว่า “ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” ความฟุ้งซ่านเป็นอาการทางจิตเหมือนความโลภและความโกรธ เวลากำหนดความฟุ้งซ่านจึงควรรู้อาการซัดส่ายของจิต ไม่ใช่รู้เรื่องที่คิด หรือสักแต่บริกรรม

ขณะกำหนดความฟุ้งซ่านอยู่ จิตของเราต้องรับรู้ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ใช่รับรู้บัญญัติคือเรื่องที่กำลังคิดอยู่ ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่านนั้นเป็นสภาวธรรม ส่วนเรื่องที่กำลังคิดอยู่เป็นบัญญัติ อารมณ์ของสติในการปฏิบัติต้องเป็นสภาวธรรมเท่านั้น ไม่ใช่บัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่งเช่นขณะที่เราเห็นอาหารที่ชอบ อาการคิดว่าชอบย่อมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสภาวธรรมของความโลภ อาหารที่ชอบเป็นบัญญัติ เราต้องกำหนดที่อาการชอบ ไม่ใช่อาหาร เมื่อเห็นอาหารที่ไม่ชอบ อาการคิดว่าไม่ชอบย่อมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสภาวธรรมของความโกรธ อาหารที่ไม่ชอบเป็นบัญญัติ เราต้องกำหนดที่อาการไม่ชอบ ไม่ใช่อาหาร ในขณะที่คิดถึงบ้าน บุคคล สิ่งของ เรื่องราวที่คิดอยู่เหล่านี้ล้วนเป็นบัญญัติ ส่วนอาการคิดเป็นสภาวธรรมความฟุ้งซ่านจึงต้องกำหนดที่อาการคิด ไม่ใช่เรื่องราวที่กำลังคิดอยู่

อาการคิดฟุ้งซ่านนั้นต่างจากอาการชอบและไม่ชอบ เพราะเมื่อคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะรับรู้บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดนั้นทันที ดังนั้นการกำหนดรู้สภาวะฟุ้งซ่านจึงทำได้ยาก อย่างไรก็ตาม เบื้องแรกพึงกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” โดยรับรู้เรื่องราวผสมไปด้วย ต่อเมื่อมีสมาธิเพิ่มขึ้น เมื่อจิตซัดส่ายออกไปแล้วเรากำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” ได้ทันที ขณะนั้นจะไม่รู้ว่ากำลังคิดเรื่องอะไรอยู่ นี้จึงเป็นการรับรู้สภาวะฟุ้งซ่านอย่างแท้จริง



ผู้ปฏิบัติไม่ควรหงุดหงิดหรือปฏิเสธความฟุ้งซ่าน เพราะเป็นสภาวธรรมทางจิตที่ควรกำหนดรู้ตามหลักจิตตานุปัสสนา ถ้าสามารถกำหนดความฟุ้งซ่านได้ทันท่วงที ก็จะไม่เป็นนิวรณ์รบกวนการปฏิบัติธรรม แต่ถ้ากำหนดรู้เท่าทันไม่ได้ ก็จะกลายเป็นนิวรณ์ของการปฏิบัติ ที่จริงแล้วความฟุ้งซ่านเกิดจากฉันทะที่ต้องการจะคิด จึงคิดฟุ้งซ่านไป เรามักต้องการคิดให้จบเรื่อง และเพลิดเพลินกับความคิดนั้นๆ วิธีกำราบความฟุ้งซ่านที่ดีที่สุด ก็คือ กำหนดให้รู้เท่าทัน เหมือนหนามยอกเอาหนามบ่ง เมื่อเรากำหนดรู้ได้อย่างนี้ ความฟุ้งซ่านก็จะค่อยๆ ลดน้อยลง เพราะเหมือนเราดูหนังฟิลม์ขาดบ่อยๆ ก็จะไม่อยากดู หรือเหมือนรถม้าที่ถูกกระชากบังเหียนบ่อยๆ ก็จะวิ่งไปได้สม่ำเสมอไม่ออกนอกทาง

ขั้นตอนของการกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านนั้นแตกต่างกันตามกำลังสมาธิ ในเบื้องแรกอาจต้องคิดอยู่นาน ต่อมาจึงคิดแบบสั้นลงเรื่อยๆ มีข้อสังเกตในการปฏิบัติที่เป็นไปอย่างเป็นลำดับ ดังนี้

๑. คิดเป็นเรื่องๆ จนจบเรื่องหนึ่งแล้วต่อไปเรื่องอื่น โดยขาดสติกำหนดรู้

๒. คิดจบเรื่องแล้วจึงรู้สึกตัว กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ”

๓. คิดยังไม่จบเรื่อง แต่รู้สึกตัวและกำหนดได้ก่อน

๔. คิดเป็นประโยค เช่น ครอบครัวเป็นอย่างไรบ้าง นาย ก สบายดีไหม

๕. คิดเป็นวลี เช่น ครอบครัว หรือ นาย ก

๖. คิดเป็นพยางค์ เช่น ครอบ หรือ นาย

๗. ในระยะนี้ความคิดยังไม่เกิดขึ้นก่อน แต่เกิดจิตที่ต้องการจะคิดฟุ้งซ่าน ในขณะนั้นควรกำหนดว่า “อยากคิดหนอ”

อาจจะมีผู้แย้งว่า ตนไม่อยากคิดฟุ้งซ่าน แต่จิตคิดไปเองโดยที่ไม่ต้องการ ข้อนี้ต้องขอย้อนถามว่า ถ้าจิตคิดไปเองแล้ว ทำไมจึงอยากจะคิดให้จบเรื่อง ความจริงแล้วอากัปกิริยาทางกาย วาจา และใจขึ้นอยู่กับเจตนาทั้งสิ้น ถ้าปราศจากเจตนาแล้ว อากัปกิริยาเหล่านั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้ สมดังพระพุทธดำรัสว่า

เจตนาหํ ภิกฺขเว กมฺมํ วทามิ. เจเตตฺวา กมฺมํ กาเยน วาจาย มนสา.[๑]

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลตั้งใจแล้วจึงกระทำกรรมทางกาย วาจา และใจ”

---

[๑] องฺ. ฉกฺก. ๒๒.๖๓.๓๙๕

การตามรู้จิตสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมึ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมึ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมึ วิหรติ. อตฺถิ จิตฺตนฺติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย อนิสฺสิโต จ วิหรติ. น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ.

"ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในจิตภายในว่าเป็นจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้ในจิตภายนอกว่าเป็นจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้ในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นจิตอยู่บ้าง
- ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในจิตอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงจิต เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่"

นักปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้ง จะรู้สึกว่าอาการฟุ้งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฏฐิ เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้อยู่ ไม่มีอัตตาตัวตนใดๆ หลังจากนั้นเขาย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดนี้ได้หยั่งเห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ์ เขาไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จึงบรรลุความพ้นทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนานี้

เมื่อศาสนาพุทธยังไม่อุบัติในโลก มีเศรษฐีคนหนึ่งในเมืองพาราณสียืนดูคนสัญจรไปมาอยู่ เขาได้พบสามีภรรยาคู่หนึ่งเดินผ่านมา ครั้นเห็นความงามของหญิงนางนั้นแล้วเกิดความพอใจเพราะขาดสติชั่วขณะ แต่เมื่อรู้ว่าได้เกิดอกุศลจิตคิดปรารถนาต่อภรรยาผู้อื่น จึงเกิดความสลดใจแล้วกำหนดรู้จิตที่ประกอบด้วยความพอใจนั้น เขาได้เกิดสมาธิแน่วแน่ขึ้นและเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของจิต แล้วบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลุเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าในที่สุด[๑]

จบ จิตตานุปัสสนา



[๑] ชา. อ. ๖.๓๓

ชเลน ภวติ ปงฺกํ ชเลเนว วิสุชฺฌติ
จิตฺเตน ภวติ ปาปํ จิตฺเตเนว วิสุชฺฌติ.

พระจันทิมา ประเทศเมียนม่าร์

โคลนเกิดจากน้ำ ย่อมสะอาดด้วยน้ำ ฉันใด บาปเกิดจากจิต ย่อมหมดจดด้วยจิต ฉันนั้น

ธรรมานุปัสสนา

การกำหนดรู้สภาวธรรม

โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปสฺสํ อุทยพฺพยํ
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทยพฺพยํ.

ขุ. ธ. ๒๕.๑๑๓.๓๗

ผู้หยั่งเห็นความเกิดดับแห่งสังขาร มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปีของผู้ไม่หยั่งเห็น

๑



หมวดนิวรณ์

การกำหนดรู้นิวรณ์

นิวรณ์ ๕

กถญฺจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ นีวรเณสุ. กถญฺจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ นีวรเณสุ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุตามรู้ในสภาวธรรมว่าเป็นสภาวธรรมอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในพระศาสนานี้ตามรู้ในสภาวธรรมคือนิวรณ์ ๕ ว่าเป็นสภาวธรรม ภิกษุตามรู้ในสภาวธรรมคือนิวรณ์ ๕ ว่าเป็นสภาวธรรมอย่างไรเล่า"

หมวดสุดท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ชื่อว่า ธรรมานุปัสสนา คือ การตามรู้สภาวธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอกที่ล้วนเป็นสภาวธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเรา เขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีเพียงสภาวธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย

ในหมวดที่ผ่านมา พระพุทธองค์ทรงแสดงสภาวธรรมปัจจุบันที่จิตรับรู้ คือ กองรูป เวทนา และจิต โดยกองรูปจัดเป็นรูปขันธ์ เวทนาเป็นเวทนาขันธ์ และจิตเป็นวิญญาณขันธ์ แต่ในหมวดธรรมานุปัสสนานี้ทรงแสดงสภาวธรรมที่เป็นรูปนามทั้งหมด โดยเน้นความเป็นนิวรณ์และความเป็นขันธ์ คือ กองรูปนาม เป็นต้น[๑]



---

[๑] ที. อ. ๒.๓๙๒

นิวรณ์ คือ เครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกนิวรณ์ครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญา นิวรณ์มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกาม คือ สิ่งที่น่าชอบใจอันได้แก่ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสิ่งที่สัมผัสอ่อนนุ่ม จิตที่ถูกนิวรณ์นี้ครอบงำจะมีสภาพถูกปรุงแต่งไปตามอารมณ์นั้นๆ เหมือนน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ

๒. พยาบาท คือ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ขุ่นเคือง คิดประทุษร้าย ปองร้าย จิตที่ถูกนิวรณ์นี้ครอบงำจะมีสภาพกระวนกระวาย เหมือนน้ำต้มที่กำลังเดือดพล่าน

๓. ถีนมิทธะ คือ ความง่วงซึมเซา จิตที่ถูกนิวรณ์นี้ครอบงำจะมีสภาพไม่แจ่มใส เหมือนน้ำที่มีจอกแหนปกคลุม

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ จิตที่ถูกนิวรณ์นี้ครอบงำมีสภาพไม่สงบนิ่ง เหมือนน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น

๕. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้าผู้ทรงรู้แจ้งธรรมทั้งปวง สงสัยในพระธรรมคือมรรคผลนิพพาน สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุธรรม สงสัยในรูปนามด้วยเหตุจากอวิชชา สงสัยในแนวทางการปฏิบัติ หรือสงสัยในคำแนะนำของวิปัสสนาจารย์เป็นต้น จิตที่ถูกนิวรณ์นี้ครอบงำมีสภาพตัดสินใจไม่ได้ เหมือนน้ำที่ถูกวางไว้ในที่มืดผสมด้วยโคลนตม

ในสังคารวสูตร[๑] พระพุทธองค์ตรัสว่าบุรุษผู้มีจักษุไม่อาจเห็นเงาใบหน้าได้ในน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ ในน้ำที่ถูกต้มจนเดือดพล่าน ในน้ำที่มีจอกแหนปกคลุม ในน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น และในน้ำที่ผสมด้วยโคลนตมอยู่ในที่มืด ฉันใด บุคคลย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่น ประโยชนทั้งสองฝ่าย และไม่เกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวธรรมอย่างแท้จริงด้วยอำนาจของนิวรณ์ ฉันนั้น

แม้กามฉันทะเป็นต้นจะเป็นเครื่องกั้นสมาธิ แต่ถ้าสามารถกำหนดรู้เท่าทันโดยบริกรรมตามสภาวะนั้นๆ ว่า “ชอบหนอ” “โกรธหนอ” “ง่วงหนอ” “คิดหนอ” หรือ “ร้อนใจหนอ” “สงสัยหนอ” นิวรณ์เหล่านี้ก็จะไม่ใช่เครื่องกั้นสมาธิในวิปัสสนา เพราะเป็นสภาวธรรมทางใจประการหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องกำหนดรู้เหมือนกองรูป เวทนา และจิต



---

[๑] สํ. มหา. ๑๙.๒๓๖.๑๐๗

กามฉันทะ

๑. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ กามจฺฉนฺทํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ กามจฺฉนฺโทติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ กามจฺฉนฺทํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ กามจฺฉนฺโทติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส กามจฺฉนฺทสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส กามจฺฉนฺทสฺส ปหานํ โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๔. ยถา จ ปหีนสฺส กามจฺฉนฺทสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้

๑. เมื่อความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความพอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง ความยินดีพอใจในกามที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของกามฉันทะ]

๓. ความยินดีพอใจในกามที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละกามฉันทะ]

๔. ความยินดีพอใจในกามที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของกามฉันทะ]”

กามเป็นสิ่งที่น่าชอบใจซึ่งเป็นได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม กามที่เป็นรูปธรรมเรียกว่า **วัตถุกาม** หมายถึง วัตถุที่น่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัส อันน่าปรารถนารักใคร่พอใจ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ส่วนกามที่เป็นนามธรรมเรียกว่า **กิเลสกาม** คือ กิเลสที่มีอยู่ในใจซึ่งมีสภาพยินดีพอใจ

ผู้ดำรงชีวิตอยู่ในโลกโดยทั่วไปมักวนเวียนอยู่กับความคิดที่เป็นกิเลสกามตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับสนิทต้องทำงานหาเงินเพื่อเสพสิ่งที่มีอยู่ แสวงหาสิ่งที่ยังไม่มี และคุ้มครองรักษาสิ่งที่มีอยู่แล้วให้ดำรงอยู่ต่อไป กาลเวลาของเขาย่อมล่วงเลยไปด้วยกามฉันทะที่ปิดกั้นจิตไม่ให้มีโอกาสบำเพ็ญกุศลขั้นสูงมีฌานเป็นต้น

ในฉัปปาณโกปมสูตร[๑] พระพุทธองค์ตรัสว่า ทวาร ๖ ของทุกคนเหมือนสัตว์ ๖ ประเภทที่หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่สัมผัส และความนึกคิดว่า

ตา	เหมือน	งู
หู	เหมือน	จระเข้
จมูก	เหมือน	นก
ลิ้น	เหมือน	สุนัขบ้าน
กาย	เหมือน	สุนัขจิ้งจอก
ใจ	เหมือน	ลิง

---

[๑] สํ. สฬา. ๑๘.๒๔๗.๑๘๕

ตา ชอบดูสิ่งที่มีลวดลายและเรื่องปกปิดเร้นลับ ไม่ชอบแลดูสิ่งที่เรียบง่ายที่เปิดเผยเป็นธรรมดา เหมือนงูชอบเลื้อยในที่รกไม่ราบเรียบ

หู เป็นรูช่องให้เสียงลอดผ่าน เหมือนจระเข้ชอบอยู่ในโพลงหรือถ้ำใต้น้ำ

จมูก ชอบสูดดมกลิ่นในอากาศ เหมือนนกชอบโผบินไปในอากาศ

ลิ้น ชอบลิ้มรสอาหารหลากหลายของชาวบ้าน เหมือนสุนัขบ้านที่ชอบคลุกธุลีนอนอยู่ในบ้าน

กาย ชอบสัมผัสของมนุษย์ต่างเพศ เหมือนสุนัขจิ้งจอกชอบกินเนื้อมนุษย์ในป่าช้า

ใจ มีธรรมชาติซัดส่ายไม่หยุดนิ่ง เหมือนลิงที่ซุกซนไม่หยุดนิ่ง

กิเลสทั้งหลายเป็นสิ่งที่ถูกสะสมไว้ในกระแสจิตภพแล้วภพเล่า เมื่อพบกับเหตุปัจจัยที่เหมาะสม กิเลสดังกล่าวนั้นจะฟูขึ้นในใจส่งผลให้แสดงอากัปกิริยาทางกายหรือวาจา เหมือนทารกที่ยังไม่มีความต้องการทางเพศเพราะภาวะร่างกายยังไม่เติบโต ต่อเมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวร่างกายเจริญสมบูรณ์แล้ว จึงเกิดความต้องการทางเพศ กิเลสที่มีอยู่แล้วในกระแสจิตจะปรากฏขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมมูลเช่นเดียวกัน

อนุสัยเป็นกิเลสขั้นละเอียดที่ละได้ด้วยมรรค ชื่อว่า อนุสัยกิเลส คือ กิเลสนอนเนื่องอยู่ในจิต กิเลสที่ฟูขึ้นในจิตชื่อว่า ปริยุฏฐานกิเลส เป็นกิเลสระดับกลางที่ละได้ด้วยสมถะหรือวิปัสสนา โดยวิปัสสนามีผลให้ละได้ชั่วขณะ (ตทังคปหาน) และสมถะจะส่งผลให้ละได้ด้วยการข่มไว้ (วิกขัมภนปหาน) ส่วนกิเลสระดับหยาบที่แสดงออกด้วยการล่วงละเมิดทางกายหรือวาจา ชื่อว่า วีติกกมกิเลส จะสามารถละได้ในขั้นศีลด้วยการสำรวมกายและวาจาไม่เบียดเบียนบุคคลอื่น

เมื่อกามฉันทะปรากฏ จิตของนักปฏิบัติจะรับรู้ความชอบใจทันที และจะเลิกใส่ใจต่อสภาวะเดินที่กำลังกำหนดรู้อยู่ก่อน จึงควรกำหนดรู้กามฉันทะว่า "ชอบหนอ" ไม่ควรดึงจิตให้กลับมากำหนดรู้สภาวะเดิน ที่จริงแล้วนักปฏิบัติไม่ควรเลือกกำหนดรู้อารมณ์ที่ต้องการในขณะปฏิบัติธรรม ควรปล่อยให้จิตรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นกองรูป เวทนา จิต หรือกามฉันทะ เป็นต้น เพราะธรรมชาติของจิตจะรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางทวารทั้งหกเพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า

ยถาปากฏํ วิปสฺสนาภินิเวโส.[๑]

"พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด"

---

[๑] วิสุทฺธิ. ฏี. ๒.๔๓๒

อนึ่ง กามฉันทะจัดเป็นเจตสิกอย่างหนึ่งชื่อว่า โลภะ มีสภาพประกอบร่วมกับจิตอยู่เสมอ ในหมวดนี้ระบุถึงกามฉันทะโดยตรง เพราะมุ่งแสดงเจตสิกเป็นหลัก เนื่องจากกามฉันทะที่เด่นชัดในขณะใดขณะหนึ่งจะมีกำลังมากกว่าเจตสิกอื่น แต่ในหมวดจิตตานุปัสสนา พระพุทธองค์ทรงมุ่งแสดงจิตเป็นหลัก เพราะจิตเป็นหลักสำคัญให้เจตสิกได้อาศัยเกิดขึ้น ดังพระพุทธวจนะว่า มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา[๑] (สภาพธรรม[คือเจตสิก] มีใจเป็นผู้นำ มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ) ดังนั้น การกำหนดว่า "ชอบหนอ" อาจกล่าวไว้ในจิตตานุปัสสนาหรือธรรมานุปัสสนาก็ได้ ขึ้นอยู่กับมุมมองว่าจิตหรือเจตสิกเป็นหลักในขณะนั้น

นอกจากนี้ เมื่อนักปฏิบัติตามรู้กามฉันทะเป็นต้นจนกระทั่งสงบไปด้วยการกำหนดหนึ่งครั้งหรือหลายครั้งตามสมควรแล้ว พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากกามฉันทะโดยกำหนดว่า "รู้หนอ" คือ รู้ว่ามีจิตที่ผ่องใสปรากฏอยู่ แต่นักปฏิบัติไม่จำเป็นต้องกำหนดว่า "รู้หนอ" เสมอไป ควรกำหนดในเวลาที่สภาวะนี้เด่นชัดเท่านั้น

เหตุเกิดของกามฉันทะ คือ อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยบคายในอารมณ์ที่ตนชอบว่าน่าพอใจ คือ ความพอใจในกามฉันทะ เช่น รูปร่างหน้าตาของเพศตรงกันข้าม อารมณ์ดังกล่าวเรียกว่า ศุภนิมิต เป็นสิ่งยั่วกิเลสให้หลงชอบ และถูกใจตามความต้องการของแต่ละบุคคลที่ชอบรูป เสียง กลิ่น รสหรือสิ่งที่สัมผัส ดังพระพุทธดำรัสในอาหารสูตรว่า

---

[๑] ขุ. ธ. ๒๕.๑.๑๕

อตฺถิ ภิกฺขเว สุภนิมิตฺตํ. ตตฺถ อโยนิโสมนสิการพหุลีกาโร. อยมาหาโร อนุปฺปนฺนสฺส วา กามจฺฉนฺทสฺส อุปฺปาทาย อุปฺปนฺนสฺส วา กามจฺฉนฺทสฺส ภิยฺโยภาวาย เวปุลฺลาย.[๑]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย การใส่ใจโดยไม่แยบคายในศุภนิมิตเป็นนิตย์นี้เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น"

นักปฏิบัติผู้ขาดสติกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบัน เมื่อพบกับอารมณ์ที่สวยงามย่อมคิดด้วยอโยนิโสมนสิการว่าสวยงามน่าพอใจ มีความสำคัญผิดว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้อโยนิโสมนสิการนั้นว่า "รู้หนอ" คือ รู้ว่ามีสภาวธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต



[๑] สํ. มหา. ๑๙.๒๓๒.๙๑

เหตุละหรือวิธีหยุดกามฉันทะ คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึงการใส่ใจโดยแยบคาย เป็นการเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดขึ้นร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน กามฉันทะย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกว่ากามฉันทะบังเกิดขึ้นในจิต ก็ควรกำหนดว่า "ชอบหนอ" การกำหนดรู้อย่างนี้เป็นการละกามฉันทะที่ปรากฏในขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ากามฉันทะดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจนี้จัดเป็นการรู้ชัดถึงเหตุละกามฉันทะอันเป็นวิปัสสนานั่นเอง นอกจากนี้ โยนิโสมนสิการในเรื่องนี้ยังเป็นการกำหนดวิปัสสนาจิตที่หยั่งเห็นไตรลักษณ์ได้อีกทอดหนึ่ง หมายความว่าในเบื้องแรกนักปฏิบัติย่อมหยั่งเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามในปัจจุบันขณะด้วยการเจริญสติ ต่อมาเมื่อจิตมีคุณภาพดีขึ้นด้วยกำลังสมาธิและปัญญาก็จะสามารถกำหนดรู้วิปัสสนาจิตที่หยั่งเห็นไตรลักษณ์ได้อีกด้วย แม้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคและอรรถกถาก็อธิบายว่า

รูปารมฺมณตา จิตฺตํ อุปฺปชฺชิตฺวา ภิชฺชติ. ตํ อารมฺมณํ ปฏิสงฺขาตสฺส จิตฺตสฺส ภงฺคํ อนุปสฺสติ.[๑]

"จิตที่รับรูปารมณ์ไว้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป นักปฏิบัติรู้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว[ว่าดับไป] ย่อมตามรู้ความดับของจิตนั้น"

---

[๑] ขุ. ปฏิ. ๓๑.๕๑.๕๙

เตนาหุ โปราณา ญาตญฺจ ญาณญฺจ อุโภ วิปสฺสตีติ.[๑]

"เพราะเหตุนั้น โบราณาจารย์จึงกล่าวว่า 'ย่อมหยั่งเห็นสิ่งที่ญาณรู้แล้วและญาณทั้งสองอย่าง'"

ความจริงแล้วการละกามฉันทะดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้สิ้นเชิง ในคัมภีร์อรรถกถา[๒] กล่าวถึงวิธีทำให้กามฉันทะเบาบางลง ๖ ประการ คือ

๑. เรียนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สวยงามไม่น่ายินดี อันได้แก่ซากศพ หรืออาการ ๓๒ ให้เข้าใจว่าร่างกายของทุกคนเป็นสิ่งน่าเกลียดไม่สวยงาม ส่งผลให้กามฉันทะสงบได้ชั่วคราว

๒. เจริญอสุภภาวนาด้วยการดูซากศพหรือกำหนดรู้อาการ ๓๒ ส่งผลให้กามฉันทะสงบไปได้นานเมื่อนักปฏิบัติบรรลุสมาธิระดับฌาน

๓. สำรวมอินทรีย์ด้วยการไม่เสพสิ่งที่ชอบใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ส่งผลให้กามฉันทะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะไม่ได้อาหารคือรูปเป็นต้นที่น่าชอบใจ

๔. รู้ประมาณในอาหาร ส่งผลให้กามฉันทะในอาหารหมดไป ถ้านักปฏิบัติไม่รู้จักประมาณก็จะเกิดความอยากในรสอาหารเพิ่มขึ้น จึงควรรับประทานอาหารพอประมาณ โดยหยุดรับประทานก่อนที่จะอิ่ม ๔ หรือ ๕ คำแล้วดื่มน้ำแทน

---

[๑] ปฏิสํ. อ. ๑.๒๗๗

[๒] ที. อ. ๒.๓๙๓

๕. คบหากัลยาณมิตรที่ละกามฉันทะได้ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

๖. กล่าวถ้อยคำที่เหมาะแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับซากศพ อาการ ๓๒ หรือความไม่ยึดมั่นในตัวตน

โยนิโสมนสิการที่อธิบายไว้ในเรื่องนี้ กล่าวตามอรรถกถาของมหาสติปัฏฐานสูตรที่เน้นการปฏิบัติธรรมโดยตรง อย่างไรก็ตาม ในบางแห่งกล่าวไว้เป็นการพิจารณาตรึกตรองหาเหตุผลด้วยสติปัญญา เมื่อบุคคลเข้าใจกรรมและผลกรรมด้วยการพิจารณาอย่างแยบคายแล้วจึงน้อมใจไปในการกระทำความดี ดังพระพุทธดำรัสว่า

เย เกจิ ภิกฺขเว ธมฺมา กุสลา กุสลภาคิยา กุสลปกฺขิกา, สพฺเพ เต โยนิโสมนสิการมูลกา โยนิโสมนสิการสโมสรณา. โยนิโสมนสิกาโร เตสํ ธมฺมานํ อคฺคมกฺขายติ.[๑]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่งที่เป็นกุศล เป็นฝ่ายกุศล มีอยู่ ธรรมทั้งหมดนั้นมีโยนิโสมนสิการเป็นมูลเหตุ รวมเข้าในโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการย่อมปรากฏว่าเลิศกว่าธรรมเหล่านั้น"

[๑] สํ. มหา. ๑๙.๒๑๒.๔๒

โดยเหตุที่พระสูตรนี้เนื่องด้วยการปฏิบัติธรรม ดังนั้น โยนิโสมนสิการจึงจัดว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาปัญญาที่มีสติประกอบร่วม และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งในการบรรลุธรรม ดังข้อความในมัชฌิมนิกายว่า

เทฺว โข อาวุโส ปจฺจยา สมฺมาทิฏฺฐิยา อุปฺปาทาย. ปรโต จ โฆโส โยนิโส จ มนสิกาโร. อิเม โข อาวุโส ปจฺจยา สมฺมาทิฏฺฐิยา อุปฺปาทาย.[๑]

“ดูกรผู้มีอายุ ปัจจัยสองอย่างย่อมเป็นไปเพื่อการเกิดสัมมาทิฏฐิ (วิปัสสนาญาณและมรรคญาณ) คือ เสียงแนะนำของผู้อื่น และการใส่ใจโดยแยบคาย

ดูกรผู้มีอายุ ปัจจัยสองอย่างนี้ย่อมเป็นไปเพื่อการเกิดสัมมาทิฏฐิ”

แม้ในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา ก็อธิบายคำนี้เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาว่า

โยนิโส มนสิการาติ เตสํ เตสํ ธมฺมานํ สภาวปริคฺคณฺหนาทินา ยถาวุตฺเตน อุปาเยน ปวตฺตมนสิการา.[๒]

“คำว่า โยนิโส มนสิการา (ด้วยการใส่ใจโดยแยบคาย) คือ ด้วยการใส่ใจที่ดำเนินไปโดยวิธีตามที่กล่าวไว้แล้วอันมีการกำหนดรู้สภาวะเป็นต้นของธรรมนั้นๆ”

---

[๑] ม. มู. ๑๒.๔๕๒.๔๐๗

[๒] เนตฺติ. อ. หน้า ๖๐

โยนิโส มนสิกาโร นาม อุปายมนสิกาโร ปถมนสิกาโร. อนิจฺเจ อนิจฺจนฺติ วา ทุกฺเข ทุกฺขนฺติ วา อนตฺตนิ อนตฺตาติ วา อสุเภ อสุภนฺติ วา มนสิกาโร.[๑]

“การใส่ใจวิธีและแนวทางที่ถูกต้องชื่อว่า โยนิโสมนสิการ (การใส่ใจโดยแยบคาย) คือ การใส่ใจว่าไม่เที่ยงในธรรมที่ไม่เที่ยง ใส่ใจว่าเป็นทุกข์ในธรรมที่เป็นทุกข์ ใส่ใจว่าไม่ใช่ตัวตนในธรรมที่ไม่ใช่ตัวตน”

โยนิโส มนสิกาโร นาม กุสลาทีนํ ตํตํสภาวรสลกฺขณาทิกสฺส ยาถาวโต อวพุชฺฌนวเสน อุปฺปนฺโน ญาณสมฺปยุตฺตจิตฺตุปฺปาโท. โส หิ อวิปรีตมนสิการตาย โยนิโส มนสิกาโรติ วุตฺโต. ตทาโภคตาย อาวชฺชนาปิ ตคฺคติกา เอว.[๒]

“จิตที่ประกอบกับปัญญา ซึ่งเกิดขึ้นด้วยการหยั่งเห็นสภาวะ หน้าที่ และไตรลักษณ์เป็นต้นนั้นๆ ของกุศลจิตเป็นต้น ตามความเป็นจริง ชื่อว่า โยนิโสมนสิการ โดยแท้จริงแล้ว จิตดังกล่าว เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เพราะความใส่ใจอย่างถูกต้อง แม้อาวัชชนจิตก็มีความเป็นไปเหมือนกับชวนจิตนั้น เพราะเกิดวาระเดียวกันกับชวนจิต”

---

[๑] ที. อ. ๒.๒๕๔

[๒] ที. ฏี. ๒.๔๐๗

เหตุไม่เกิดของกามฉันทะ คือ วิธีทำให้ละกามฉันทะได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอรหัตตมรรค กล่าวคือ พระโสดาบันจะสามารถละกาม-ฉันทะที่นำไปสู่อบายได้ แม้จะยังมีความพอใจในกามอยู่ก็ไม่ผิดศีลข้อ ๓ ที่ล่วงละเมิดภรรยาของผู้อื่น พระสกทาคามีสามารถละกามฉันทะหยาบที่เป็นการเสพกามได้ จึงไม่เสพกามอีก พระอนาคามีสามารถละกามราคะในกามคุณทั้ง ๕ ได้ จึงนุ่งขาวห่มขาวถือศีล ๘ แต่ยังยินดีในรูปราคะ และอรูปราคะคือรูปฌานและอรูปฌาน ส่วนพระอรหันต์สามารถละรูปราคะและอรูปราคะได้ด้วยอรหัตตมรรค จึงรู้เหตุไม่เกิดของกามฉันทะได้เองคืออรหัตตมรรค ส่วนนักปฏิบัติที่ยังมิได้เป็นพระอรหันต์ก็รู้เหตุไม่เกิดของฉันทะได้ด้วยสุตมยปัญญา คือ ปัญญาเรียนรู้ หรือจินตามยปัญญา คือปัญญาคิดรู้

เมื่อกามฉันทะที่สั่งสมไว้ในกระแสจิตถูกขจัดไปชั้นแล้วชั้นเล่าด้วยมรรคญาณจนกระทั่งหมดไปโดยเด็ดขาด นักปฏิบัติก็จะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ผู้ไม่เกิดอีก เพราะความเคยชินของจิตหรืออนุสัยกิเลสที่เป็นบ่อเกิดของกิเลสต่อ ๆ มาได้ถูกขจัดไปอย่างหมดสิ้น การปรุงแต่งภพชาติใหม่จึงไม่มีอีกต่อไป

พยาบาท

๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ พฺยาปาทํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ พฺยาปาโทติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ พฺยาปาทํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ พฺยาปาโทติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส พฺยาปาทสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส พฺยาปาทสฺส ปหานํ โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๔. ยถา จ ปหีนสฺส พฺยาปาทสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความพยาบาทมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความพยาบาทมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความพยาบาทไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความพยาบาทไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง ความพยาบาทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของพยาบาท]

๓. ความพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละพยาบาท]

๔. ความพยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของพยาบาท]

จิตของคนทั่วไปที่กระทบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ก็จะเกิดความไม่พอใจ (อรติ) แล้วเกิดอาการทางจิตในทางลบตามลำดับ คือ ความหงุดหงิด (ปฏิฆะ) ความขุ่นเคือง (โกธะ) ความคิดประทุษร้าย (โทสะ) และความปองร้าย (พยาบาท) ความปองร้ายนี้เป็นพฤติกรรมของจิตที่เป็นไปในทางผูกใจแก้แค้นเอาคืน หรือแม้ไม่ถึงขั้นลงมือเอาคืน ก็มีอาการขุ่นเคืองอยู่ในใจเหมือนภูเขาไฟคุกรุ่นอยู่

ตามปกติพยาบาทนี้เป็นสิ่งที่พัฒนามาจากความโกรธ และองค์ธรรมของพยาบาทก็คือโทสเจตสิกที่มีกำลังนั่นเอง ดังนั้น พยาบาทที่ตรัสไว้ในที่นี้จึงมิใช่หมายถึงความปองร้ายอย่างเดียว แต่ยังหมายความถึงอาการทางจิตในทางลบทั้งหมด กล่าวคือ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิด ความขุ่นเคือง ความคิดประทุษร้าย และความปองร้าย เพราะมีองค์ธรรมเหมือนกัน ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้พยาบาทตามสภาวะที่อ่อนหรือแก่กล้าว่า “ไม่ชอบหนอ” “หงุดหงิดหนอ” “โกรธหนอ” ฯลฯ

เหตุเกิดของพยาบาท คือ อโยนิโสมนสิการ หรือการใส่ใจโดยไม่แยบคายในอารมณ์ที่ตนไม่ชอบว่าไม่น่าพอใจ คือ ความพอใจในพยาบาทนั่นเอง ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้อโยนิโสมนสิการนั้นว่า "รู้หนอ" โดยรู้ว่ามีสภาวธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีหยุดพยาบาท คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยแยบคายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันเมื่อสติที่เกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน พยาบาทย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่นักปฏิบัติคิดถึงเรื่องที่ตนไม่พอใจ ก็ควรกำหนดว่า "โกรธหนอ" การกำหนดรู้อย่างนี้เป็นการละความพยาบาทที่ปรากฏในขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิ-การคือวิปัสสนา นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าพยาบาทดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจเช่นนี้จัดเป็นการรู้ชัดเหตุละพยาบาทอันเป็นวิปัสสนานั่นเอง ถ้านักปฏิบัติสามารถละพยาบาทได้ด้วยวิปัสสนาอย่างแท้จริงต่อมาแม้จะระลึกถึงเรื่องที่ตนไม่ชอบ ก็จะไม่เกิดความโกรธเกี่ยวกับเรื่องนั้นอีก เพราะความโกรธถูกละได้แล้วด้วยวิปัสสนา นอกจากนี้โยนิโส-มนสิการในเรื่องนี้ยังเป็นการกำหนดวิปัสสนาจิตที่หยั่งเห็นไตรลักษณ์ดังที่กล่าวไว้ในเรื่องกามฉันทะ

การละพยาบาทดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้สิ้นเชิง คัมภีร์อรรถกถา[๑] กล่าวถึงวิธีทำให้พยาบาทเบาบางลง ๖ ประการ คือ

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๙๔

๑. เรียนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดเมตตา คือ เริ่มเจริญเมตตาภาวนา ซึ่งเป็นสภาวธรรมตรงกันข้าม

๒. เจริญเมตตาภาวนา คือ ทำให้เมตตาที่ปรากฏแล้วในใจให้มีมากขึ้น ให้เป็นเหมือนยานพาหนะพาไปสู่พรหมโลก เป็นที่ตั้งของจิต ดำรงไว้อย่างสม่ำเสมอจนช่ำชอง ปรารภไว้เป็นอย่างดี

๓. พิจารณาว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ ใคร่ครวญกรรมของตนและผู้อื่นว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน ผู้ที่ทำร้ายเราเป็นเพียงอุปกรณ์ของกรรม แม้จะไม่มีเขาก็อาจมีคนอื่นมาทำอย่างนี้ หรืออาจต้องประสบอุบัติเหตุให้เจ็บตัวหรือเสียทรัพย์โดยไม่มีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง

๔. พิจารณาเห็นโทษของโทสะและอานิสงส์ของเมตตา คือ โทสะเหมือนไฟที่แผดเผา ทำให้ตนและผู้อื่นเร่าร้อน ส่วนเมตตานั้นเป็นความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุขเหมือนกับตน ทำให้ตนและผู้อื่นสงบร่มเย็น

๕. คบหากัลยาณมิตรที่ละพยาบาทได้ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

๖. กล่าวถ้อยคำที่เหมาะแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละโทสะ

เหตุไม่เกิดของพยาบาท คือ วิธีทำให้ละพยาบาทได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอนาคามิมรรค พระอนาคามีจึงรู้เหตุไม่เกิดของพยาบาทได้เองว่าคืออนาคามิมรรค

ถีนมิทธะ

๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ถินมิทฺธํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ถินมิทฺธนฺติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ถินมิทฺธํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ถินมิทฺธนฺติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส ถินมิทฺธสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส ถินมิทฺธสฺส ปหานํ โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๔. ยถา จ ปหีนสฺส ถินมิทฺธสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความง่วงเหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงเหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง ความง่วงเหงาซึมเซาที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือเหตุเกิดของถีนมิทธะ]

๓. ความง่วงเหงาซึมเซาที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละถีนมิทธะ]

๔. ความง่วงเหงาซึมเซาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของถีน-มิทธะ]

พระพุทธองค์ทรงอธิบายความง่วงซึมเซาไว้ในสังยุตตนิกาย กาย-สูตร[๑] ว่าเป็นความเบื่อหน่าย (อรติ) ความเกียจคร้าน (ตนฺที) การบิดขี้เกียจ (วิชมฺภิตา) ความเมาอาหาร (ภตฺตสมฺมโท) และความหดหู่แห่งจิต (เจตโส ลีนตฺตํ) เป็นภาวะที่จิตไม่เหมาะควรแก่การงานบำเพ็ญกุศล เพราะต้องการนอนเท่านั้น นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ความง่วงซึมเซาว่า "ง่วงหนอ"

เหตุเกิดของถีนมิทธะ คือ อโยนิโสมนสิการ หรือการใส่ใจโดยไม่แยบคายในความเบื่อหน่ายเป็นต้นนั้นว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจ คือ ความพอใจในถีนมิทธะนั่นเอง ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้อโยนิโสมนสิการนั้นว่า "รู้หนอ" โดยรู้ว่ามีสภาวธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีห้ามถีนมิทธะ คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยแยบคายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความง่วงซึมเซาย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่นักปฏิบัติเกิดความง่วงซึมเซา ก็ควรกำหนดว่า "ง่วงหนอ" การกำหนดรู้อย่างนี้จัดเป็นการละความง่วงซึมเซาที่ปรากฏในขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าความง่วงซึมเซาดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการรู้ชัดถึงเหตุละความง่วงซึมเซาอันเป็นวิปัสสนาเช่นกัน

---

[๑] สํ. มหา. ๑๙.๑๘๓.๕๙

การละความง่วงซึมเซาดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] กล่าวถึงโยนิโสมนสิการที่ประกอบด้วยความเพียร ๓ ประเภท คือ

๑. อารัมภธาตุ การเริ่มปรารภความเพียร ตั้งแต่การเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติธรรมจนถึงการเริ่มปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน

๒. นิกกมธาตุ ความเพียรที่มีกำลังเพื่อให้พ้นไปจากความเบื่อหน่ายในระหว่างปฏิบัติธรรม

๓. ปรักกมธาตุ ความเพียรที่มีกำลังมากที่สุดเพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่ทอดธุระเมื่อยังมิได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคล



[๑] ที. อ. ๒.๓๙๕

นอกจากนี้ ท่านยังแสดงวิธีทำให้ความง่วงซึมเซาเบาบางลง ๖ ประการไว้ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] ดังนี้ คือ

๑. เรียนรู้โทษของการบริโภคมาก
๒. เปลี่ยนอิริยาบถ คือ ถ้าง่วงในขณะนั่งกรรมฐาน ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม
๓. ระลึกถึงแสงสว่าง คือ นึกถึงแสงสว่างของดวงจันทร์ ดวงไฟหรือคบเพลิงในเวลากลางคืน หรือนึกถึงแสงสว่างของดวงอาทิตย์ในเวลากลางวัน
๔. อยู่ที่โล่งแจ้ง
๕. คบหากัลยาณมิตรที่ละถีนมิทธะได้ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ
๖. กล่าวถ้อยคำที่เหมาะแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละถีนมิทธะ

เหตุไม่เกิดของถีนมิทธะ คือ วิธีที่ละถีนมิทธะได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอรหัตตมรรค พระอรหันต์จึงรู้เหตุไม่เกิดของถีนมิทธะได้เองว่าคืออรหัตตมรรค

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๙๔

อุทธัจจกุกกุจจะ

๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจนฺติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ อุทฺธจฺจ-กุกฺกุจฺจํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจนฺติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจสฺส ปหานํ โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๔. ยถา จ ปหีนสฺส อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ.

๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของอุทธัจจ-กุกกุจจะ]

๓. ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือเหตุละอุทธัจจกุกกุจจะ]

๔. ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือเหตุไม่เกิดของอุทธัจจ-กุกกุจจะ]

เหตุเกิดของอุทธัจจกุกกุจจะ คือ อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยบคายในความไม่สงบใจว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจคือ ความพอใจในความไม่สงบใจนั่นเอง ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้อโยนิโสมนสิการนั้นว่า "รู้หนอ" โดยรู้ว่ามีสภาวธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีหยุดอุทธัจจกุกกุจจะ คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยแยบคายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความฟุ้งซ่านรำคาญใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่นักปฏิบัติเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ก็ควรกำหนดว่า "คิดหนอ" "ฟุ้งหนอ" หรือ "ร้อนใจหนอ" การกำหนดรู้อย่างนี้เป็นการละความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ปรากฏขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจดังกล่าวดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นวิปัสสนาเพราะได้รู้ชัดถึงเหตุละความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

การละความฟุ้งซ่านรำคาญใจดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] กล่าวถึงวิธีทำให้ความฟุ้งซ่านรำคาญใจเบาบางลง ๖ ประการ คือ

๑. เล่าเรียนหลักธรรมให้มาก ส่งผลให้คิดฟุ้งซ่านน้อยลงเกี่ยวกับหลักธรรม และมั่นใจข้อประพฤติของตน ทำให้ไม่เดือดร้อนรำคาญใจ
๒. สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับพระวินัยจนเข้าใจชัดเจน
๓. ศึกษาพระวินัยอย่างทั่วถึงไม่สงสัย
๔. เข้าไปขอคำแนะนำสั่งสอนจากพระเถระผู้สูงอายุ
๕. คบหากัลยาณมิตรที่เคร่งครัดพระวินัยเหมือนพระอุบาลี ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ
๖. กล่าวถ้อยคำที่เหมาะแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

เหตุไม่เกิดของอุทธัจจกุกกุจจะ คือ วิธีที่ละความฟุ้งซ่านได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอรหัตตมรรค พระอรหันต์จึงรู้เหตุไม่เกิดของความฟุ้งซ่านได้เองคืออรหัตตมรรค ส่วนความรำคาญใจจะละได้โดยเด็ดขาดด้วยอนาคามิมรรค พระอนาคามีจึงรู้เหตุไม่เกิดของความรำคาญใจได้เองว่าคืออนาคามิมรรค

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๙๕

วิจิกิจฉา

๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ วิจิกิจฺฉํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ วิจิกิจฺฉาติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ วิจิกิจฺฉํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ วิจิกิจฺฉาติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนาย วิจิกิจฺฉาย อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนาย วิจิกิจฺฉาย ปหานํ โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๔. ยถา จ ปหีนาย วิจิกิจฺฉาย อายตึ อนุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความลังเลสงสัยมีอยู่ภายในจิตย่อมรู้ว่า ความลังเลสงสัยมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความลังเลสงสัยไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความลังเลสงสัยไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง ความลังเลสงสัยที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของวิจิกิจฉา]

๓. ความลังเลสงสัยที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละวิจิกิจฉา]

๔. ความลังเลสงสัยที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของวิจิกิจฉา]

เหตุเกิดของวิจิกิจฉา คือ อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยบคายในพระพุทธคุณเป็นต้นว่าเป็นสภาวะที่น่าสงสัย คือ ความพอใจในความสงสัยนั่นเอง ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้อโยนิโสมนสิการนั้นว่า "รู้หนอ" โดยรู้ว่ามีสภาวธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีหยุดวิจิกิจฉา คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยแยบคายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความสงสัยลังเลใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่นักปฏิบัติเกิดความสงสัยลังเลใจ ก็ควรกำหนดว่า "สงสัยหนอ" การกำหนดรู้อย่างนี้เป็นการละความสงสัยลังเลใจที่ปรากฏในขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าความสงสัยลังเลใจดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นวิปัสสนาเพราะได้รู้ชัดถึงเหตุละความสงสัยลังเลใจ



การละความสงสัยลังเลใจดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] กล่าวถึงวิธีทำให้ความสงสัยลังเลใจเบาบางลง ๖ ประการ คือ

๑. หมั่นศึกษาเรียนรู้หลักธรรมมาก จะส่งผลให้ความสงสัยที่เกี่ยวกับหลักธรรมน้อยลง
๒. สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับพระรัตนตรัยให้เข้าใจชัดเจน
๓. ศึกษาพระวินัยอย่างทั่วถึงเพื่อไม่เกิดข้อสงสัย
๔. ส่งเสริมให้มีศรัทธามากในพระรัตนตรัย
๕. คบหากัลยาณมิตรที่มีศรัทธามากเหมือนพระวักกลิ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ
๖. กล่าวถ้อยคำที่เหมาะแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละความสงสัย

เหตุไม่เกิดของวิจิกิจฉา คือ วิธีละความสงสัยได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญโสดาปัตติมรรค พระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบันขึ้นไปจึงรู้เหตุไม่เกิดของความสงสัยได้เองคือโสดาปัตติมรรค

---
[๑] ที. อ. ๒.๓๙๕

การตามรู้สภาวธรรมสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ. น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ นีวรเณสุ.

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในสภาวธรรมภายในว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงสภาวธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และ

ไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในสภาว-ธรรมคือนิวรณ์ ๕ ว่าเป็นสภาวธรรมอยู่”

คำอธิบายในเรื่องนี้ ได้กล่าวมาแล้วในหมวดก่อนๆ จึงละไว้ในฐานะที่สามารถเข้าใจกันได้

จบ หมวดนิวรณ์



๒



หมวดขันธ์

การกำหนดรู้ขันธ์

อุปาทานขันธ์

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ อุปาทานกฺขนฺเธสุ. กถญฺจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ อุปาทานกฺขนฺเธสุ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ ภิกษุตามรู้ในสภาวธรรมคืออุปาทานขันธ์ ๕ ว่าเป็นสภาวธรรมอยู่ ภิกษุตามรู้สภาวธรรมคืออุปาทานขันธ์ ๕ ว่าเป็นสภาวธรรมอยู่อย่างไร"

สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตในโลกที่เข้าใจกันว่าเป็นคน สัตว์ ฯลฯ เป็นความจริงในระดับสมมุติ แต่ความจริงในระดับลึกลงไป ทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นเพียงขันธ์ ๕ ที่เป็นรูปและนามรวมตัวกันเข้าเป็นกลุ่ม เปรียบได้กับรถยนต์อันเป็นที่รวมส่วนประกอบหลายอย่าง เช่น ยาง ล้อ ที่นั่ง เครื่องยนต์ แบตเตอรี่ ตัวถังรถ และเปรียบเหมือนบ้านอันที่เป็นประชุมของหลังคา เสา พื้น ฯลฯ สมจริงดังข้อความว่า

กึ นุ สตฺโตติ ปจฺเจสิ มาร ทิฏฺฐิคตํ นุ เต
สุทฺธสงฺขารปุญฺโชยํ นยิธ สตฺตุปลพฺภติ.
ยถา หิ องฺคสมฺภารา โหติ สทฺโท รโถ อิติ
เอวํ ขนฺเธสุ สนฺเตสุ โหติ สตฺโตติ สมฺมุติ.
ทุกฺขเมว หิ สมฺโภติ ทุกฺขํ ติฏฺฐติ เวติ จ
นาญฺญตฺร ทุกฺขา สมฺโภติ นาญฺญํ ทุกฺขา นิรุชฺฌติ.[๑]

"แน่ะมาร ท่านเห็นผิดเชื่อว่าสัตว์มีอยู่หรือ สมมุติว่าสัตว์นี้เป็นเพียงกองสังขารล้วนๆ ในกองสังขารนี้จะหาตัวสัตว์ไม่ได้เลย

เปรียบดั่งเมื่อรวมส่วนประกอบเข้าด้วยกันแล้ว คำสมมุติว่า รถ ย่อมมี ฉันใด เมื่อขันธ์ทั้งหลายมีอยู่ สมมุติว่าสัตว์ก็มีฉันนั้น

โดยแท้จริงแล้ว ทุกข์เท่านั้นมีอยู่ ทุกข์ตั้งอยู่และดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีสัตว์เกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีสัตว์ดับไป"

พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้เข้าใจความจริงของชีวิตในระดับลึกที่สุดจนเหลือเพียงขันธ์ ๕ จึงตรัสการเจริญสติปัฏฐานหมวดขันธ์ไว้เพื่อละความยึดติดในตัวตน เมื่อนักปฏิบัติหยั่งเห็นโครงสร้างทางร่างกายของตนเองความไม่รู้ก็จะหมดไป แล้วอนุสัยที่คอยสร้างทุกข์ให้ย่อมถูกขจัดได้โดยเด็ดขาด ส่งผลให้บรรลุความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

---

[๑] สํ. ส. ๑๕.๑๗๑.๑๖๓

ขันธ์ แปลว่า หมู่, กอง หมายถึง การรวมตัวกันของรูปนามที่จำแนกเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต อยู่ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทรามหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ ส่วนอุปาทาน คือ ความยึดมั่นว่าเป็นเรา ของเรา อุปาทานขันธ์จึงเป็นหมู่รูปนามที่เป็นปัจจัยแก่ความยึดมั่น

อุปาทานขันธ์มี ๕ ประการ คือ

๑. รูป สสารหรือปรมาณูเล็กๆ ภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุภายในและภายนอก ได้แก่ ความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย และสัมผัสของยุง เหลือบ ริ้น ไร หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมด้วยรูปที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ (อุปาทาย-รูป) อันได้แก่ สี เสียง เป็นต้น ที่รวมตัวกันเป็นส่วนของร่างกายหรือวัตถุสิ่งของ

๒. เวทนา สภาวะรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือวางเฉย ทำหน้าที่ตอบสนองว่าสิ่งที่จิตรับรู้เป็นอย่างไร

๓. สัญญา สภาวะจำได้หมายรู้ว่าเป็นสีเหลือง สีแดง สีขาว ฯลฯ ทำหน้าที่หมายรู้ว่าคืออะไร

๔. สังขาร สภาวะปรุงแต่ง หมายถึง ความตั้งใจ และสภาวธรรมทางใจอื่นๆ ที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ ความโลภ โกรธ ฯลฯ

๕. วิญญาณ สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราว

ตัวอย่างเช่น เวลาอ่านหนังสือ วิญญาณหรือจิตทำหน้าที่อ่านโดยเห็นอักษรทางตา สัญญาทำหน้าที่จำได้รู้ความหมายนั้น เวทนาทำหน้าที่ตอบสนองเป็นความรู้สึกดี ไม่ดี หรือวางเฉยในสิ่งที่กำลังอ่านอยู่ สังขารทำหน้าที่ตั้งใจอ่านต่อไป หรือหยุดอ่าน หรือไปอ่านเชิงอรรถเพิ่มเติม

การแสดงขันธ์ของพระพุทธองค์นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประกาศความเป็นอนัตตา กล่าวคือ ในสมัยพุทธกาลมีลัทธิจำนวนมากเชื่อว่าอัตตาหรืออาตมันมีอยู่ในคนสัตว์และพืช เป็นนามธรรมที่เที่ยงแท้ไม่ตาย แม้คนสัตว์จะตายแล้วก็ล่องลอยไปเกิดใหม่ บางลัทธิกล่าวว่า มีขนาดเล็กเท่าปรมาณูสถิตอยู่ที่หัวใจ บ้างกล่าวว่ามีขนาดเท่ากับร่างกาย เมื่อร่างกายเล็กอาตมันก็เล็ก เมื่อร่างกายเติบโตอาตมันก็เติบโตตามไปด้วย บางลัทธิเห็นว่ามีขนาดเดียว ไม่เปลี่ยนแปลงตามการเติบโตของร่างกาย มักออกจากร่างไปเมื่อคนสัตว์นอนหลับสนิท บางลัทธิก็คัดค้านลัทธิอื่นว่าอาตมันเป็นรูป ไม่ใช่นาม แต่พระพุทธองค์ทรงแสดงขันธ์ ๕ โดยจำแนกเป็นรูปและนามที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยซึ่งเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท ขันธ์เหล่านี้ไม่ใช่อัตตาและไม่มีอัตตานอกเหนือไปจากขันธ์ทั้ง ๕

ความเข้าใจเรื่องขันธ์ ๕ ส่งผลให้เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาได้โดยตรง เพราะมีเพียงขันธ์ที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยโดยปราศจากตัวตน หรือตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ความเห็นผิดว่ามีตัวตนเรียกว่า อัตตทิฏฐิ หรือสักกายทิฏฐิ แบ่งออกเป็น ๒๐ อย่างซึ่งจำแนกโดยขันธ์ ๕ ออกได้อย่างละ ๔ คือ รูปเป็นอัตตา (รูปํ อตฺตา) อัตตามีรูป (รูปวา อตฺตา) รูปมีอยู่ในอัตตา (อตฺตนิ รูปํ) และอัตตามีอยู่ในรูป (รูปสฺมึ อตฺตา) เป็นต้น

หลักธรรมของพระพุทธองค์เน้นการดำเนินไปของขันธ์ ๕ ตามเหตุปัจจัย เมื่อไม่มีเหตุปัจจัย ขันธ์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เหตุเกิดของรูปกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค[๑] ว่ามี ๔ ประการ คือ

๑. อวิชชา ความไม่รู้ว่ารูปแปรปรวน เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือความรู้ผิดว่ารูปเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

๒. ตัณหา ความพอใจในรูป

๓. กรรม กรรมดีและกรรมชั่วที่ก่อให้เกิดรูปหลากหลาย

๔. อาหาร สิ่งที่ก่อให้เกิดผล แบ่งออกเป็น

- กพฬีการาหาร อาหารคือคำข้าว ก่อให้เกิดรูปกลาปที่เนื่องด้วยคำข้าว

- ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ ก่อให้เกิดเวทนา ๓

- มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือเจตนา (บุญและบาป) ก่อให้เกิดภพ ๓ คือ กามภพ รูปภพ และอรูปภพ

- วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ ก่อให้เกิดรูปนามในขณะที่ปฏิสนธิ

เหตุเกิดของนาม ๓ (เวทนา สัญญา สังขาร) มี ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และผัสสะ ส่วนเหตุเกิดของนามประเภทที่ ๔ (วิญญาณ) ก็มี ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และรูปนาม

---

[๑] วิสุทฺธิ. ๒.๓๐๑-๒

วิธีปฏิบัติ

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

๑. อิติ รูปํ, อิติ รูปสฺส สมุทโย, อิติ รูปสฺส อตฺถงฺคโม.

๒. อิติ เวทนา, อิติ เวทนาย สมุทโย, อิติ เวทนาย อตฺถงฺคโม.

๓. อิติ สญฺญา, อิติ สญฺญาย สมุทโย, อิติ สญฺญาย อตฺถงฺ-คโม.

๔. อิติ สงฺขารา, อิติ สงฺขารานํ สมุทโย, อิติ สงฺขารานํ อตฺถงฺ-คโม.

๕. อิติ วิญฺญาณํ, อิติ วิญฺญาณสฺส สมุทโย, อิติ วิญฺญาณสฺส อตฺถงฺคโมติ.

"ภิกษุในพระศาสนานี้ย่อมรู้ชัดว่า

๑. นี้คือรูป ความเกิดของรูปย่อมมีอย่างนี้ ความดับของรูปย่อมมีอย่างนี้

๒. นี้คือเวทนา ความเกิดของเวทนาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของเวทนาย่อมมีอย่างนี้

๓. นี้คือสัญญา ความเกิดของสัญญาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสัญญาย่อมมีอย่างนี้

๔. นี้คือสังขาร ความเกิดของสังขารย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสังขารย่อมมีอย่างนี้

๕. นี้คือวิญญาณ ความเกิดของวิญญาณย่อมมีอย่างนี้ ความดับของวิญญาณย่อมมีอย่างนี้"

นักปฏิบัติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ย่อมรู้ชัดว่าลมหายใจเป็นเพียงกองรูปที่เคลื่อนไหวโดยเนื่องด้วยร่างกาย ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี ลมหายใจไม่ใช่เรา และไม่มีเราอยู่ในลมหายใจ นอกจากนี้ ลมหายใจมีสภาพไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ ลมหายใจเข้าดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง จึงเกิดลมหายใจออก ลมหายใจออกดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง จึงเกิดลมหายใจเข้า การรับรู้อย่างนี้เป็นการกำหนดรู้รูปขันธ์ คือ รูป ความเกิดของรูป และความดับของรูป

ในบางขณะที่กำหนดรู้ลมหายใจ นักปฏิบัติอาจรู้สึกสบายใจเกิดความปีติโสมนัส ควรกำหนดว่า “อิ่มใจหนอ” การรับรู้ความโสมนัสอย่างนี้เป็นการกำหนดรู้เวทนา

ในบางขณะอาจพิจารณาด้วยสัญญาตามที่เคยเรียนรู้มาก่อนว่า ลมหายใจเป็นรูป จิตที่กำหนดรู้เป็นนาม ควรกำหนดว่า “จำได้หนอ” การรับรู้อย่างนี้เป็นการกำหนดรู้สัญญา

ในบางขณะความโลภหรือโกรธอาจปรากฏขึ้นในจิต ควรกำหนดว่า “โลภหนอ” หรือ “โกรธหนอ” การรับรู้สภาพปรุงแต่งอย่างนี้เป็นการกำหนดรู้สังขาร

ในขณะที่เห็น ได้ยิน ฯลฯ ควรกำหนดว่า “เห็นหนอ” การรับรู้จิตที่เห็นนี้เป็นการกำหนดรู้วิญญาณ

การตามรู้สภาวธรรมสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ. น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ อุปาทานกฺขนฺเธสุ.

"ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในสภาวธรรมภายในว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงสภาวธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในสภาวธรรมคืออุปาทานขันธ์ ๕ ว่าเป็นสภาวธรรมอยู่”

นักปฏิบัติผู้กำหนดรู้ขันธ์ ๕ ภายในตน ในบางขณะอาจอนุมานรู้ขันธ์ ๕ ของผู้อื่นได้อีกด้วย โดยเข้าใจว่าขันธ์ของตนมีสภาวะอย่างไร ขันธ์ของผู้อื่นก็มีสภาวะอย่างนั้น เขาหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของขันธ์ ๕ อย่างนี้แล้ว ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลกว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

จบ หมวดขันธ์



ยโต ยโต สมฺมสติ ขนฺธานํ อุทยพฺพยํ
ลภติ ปีติปาโมชฺชํ อมตนฺตํ วิชานตํ.

ขุ. ธ. ๒๕.๓๗๔.๘๒

เมื่อภิกษุหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไปแห่งขันธ์ทั้งหลายแล้ว ย่อมได้ความปีติปราโมทย์ซึ่งเป็นสิ่งอมตะสำหรับท่านผู้รู้ทั้งหลาย

๓



หมวดอายตนะ

การกำหนดรู้อายตนะ

อายตนะ ๑๒

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ฉสุ อชฺฌตฺติกพาหิเรสุ อายตเนสุ. กถญฺจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ฉสุ อชฺฌตฺติกพาหิเรสุ อายตเนสุ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ ภิกษุตามรู้ในสภาวธรรมคืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ว่าเป็นสภาวธรรมอยู่ ภิกษุตามรู้ในสภาวธรรมคืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ว่าเป็นสภาวธรรมอยู่อย่างไร”

พระพุทธองค์ทรงแสดงขันธ์ ๕ ไว้ในพระสูตรบางสูตร และแสดงอายตนะ ๑๒ ไว้ในบางแห่ง คำว่า อายตนะ แปลว่า ที่อาศัยของจิตและนามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต (เจตสิก) จำแนกออกเป็นอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่สัมผัส และธรรมารมณ์ (มโนสัมผัส) จะเห็นได้ว่าอายตนะเหล่านี้เป็นที่ตั้งของจิตและเจตสิก ถ้าไม่มีตาหรือรูป จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตาก็ปรากฏไม่ได้

อายตนะเหล่านี้อาจจำแนกเป็น ๓ ประเภทตามลักษณะที่ปรากฏดังต่อไปนี้

๑. ธาตุรับ คือ อายตนะภายใน ๕ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นรูปธรรม

๒. ธาตุกระทบ คือ อายตนะภายนอก ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัส ที่เป็นรูปธรรม พร้อมทั้งธรรมารมณ์ที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

๓. ธาตุรู้ คือ อายตนะที่เป็นนามอันได้แก่ จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตาเป็นต้น

ตัวอย่างเช่น เมื่อมีรูปมาปรากฏทางตา จิตที่เห็นรูปทางตาซึ่งเรียกว่า จักขุวิญญาณจิต ย่อมเกิดขึ้นทำหน้าที่เห็นโดยอาศัยตา คนตาบอดไม่สามารถเห็นได้ เพราะไม่มีตาเป็นสื่อผ่านถึงประตูใจ ตาจึงเป็นธาตุรับ รูปเป็นธาตุกระทบ ส่วนจิตเป็นธาตุรู้ แม้เสียงก็ปรากฏผ่านประตูหู ย่อมก่อให้เกิดจิตที่ได้ยินเสียง ดังนี้เป็นต้น

การเจริญสติระลึกรู้อายตนะภายในและภายนอกนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมหยั่งเห็นโลกทัศน์ภายในและภายนอกว่า ไม่ใช่ตัวตน มีเพียงกระบวนการเชื่อมโยงกันโดยความเป็นธาตุรับ ธาตุกระทบ และธาตุรู้ ปราศจากตัวเรา ของเรา ที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

ผู้ที่ไม่อาจแยกแยะขอบเขตของรูปนามในโลกภายในและภายนอกย่อมหลงผิดปรุงแต่งสิ่งที่ใจรับรู้ตลอดเวลา ส่งผลให้กิเลสสั่งสมพอกพูนขึ้น แต่ผู้ที่กำหนดรู้ด้วยปัญญาพิจารณาอย่างถูกต้อง ย่อมไม่ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ส่งผลให้กิเลสอ่อนกำลังลง จนในที่สุดก็ถูกละได้โดยเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ



วิธีปฏิบัติ

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

๑. จกฺขุญฺจ ปชานาติ. รูเป จ ปชานาติ. ยญฺจ ตทุภยํ ปฏิจฺจ อุปฺปชฺชติ สํโยชนํ, ตญฺจ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส ปหานํ โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๔. ยถา จ ปหีนสฺส สํโยชนสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้

๑. ย่อมรู้จักตา รู้จักรูปารมณ์ และรู้จักตาและรูปารมณ์ทั้งสองนั้น อันเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์

๒. อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสังโยชน์]

๓. สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละสังโยชน์]

๔. สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน์]"

ในหมวดนี้พระพุทธองค์ตรัสสอนให้นักปฏิบัติกำหนดรู้ตา รูป และสังโยชน์ที่เกิดขึ้นในขณะเห็น ฯลฯ ความจริงแล้วการเจริญสติระลึกรู้ในขณะเห็น ก็คือการกำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นหลัก โดยกำหนดว่า "เห็นหนอ" เพราะสภาวะเห็นประจักษ์แก่ผู้ที่กำลังเห็นอยู่ สภาวะเห็นนี้ชื่อว่า จักขุ-วิญญาณจิต คือ จิตที่รู้อารมณ์ทางตา อย่างไรก็ตาม เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะเห็นอยู่ อาจรับรู้รูปธรรมที่เนื่องด้วยการเห็น คือ ตา (จักขุทวาร) และรูปที่เป็นสีต่างๆ (รูปารมณ์) ได้บ้าง ในขณะนั้นก็พึงกำหนดรู้รูปธรรมเหล่านี้อีกด้วย จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ตรัสระบุการกำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นหลักไว้แก่ท่านพาหิยะว่า

> ตสฺมาติห พาหิย เอวํ สิกฺขิตพฺพํ. ทิฏฺเจ ทิฏฺจมตฺตํ ภวิสฺสติ, สุเต สุตมตฺตํ ภวิสฺสติ, มุเต มุตมตฺตํ ภวิสฺสติ, วิญฺ-ญาเต วิญฺญาตมตฺตํ ภวิสฺสติ. เอวญฺหิ เต พาหิย สิกฺขิตพฺพํ.[๑]
>
> "ดูกรพาหิยะ เพราะเหตุนั้นแล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็น จักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยิน จักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ้น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางจมูก ลิ้น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางใจ ดูกรพาหิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้"

---

[๑] ขุ. อุ. ๒๕.๑๐.๑๐๑

ถ้านักปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันสภาวะเห็นได้ ก็จะมีเพียงสภาวะเห็นโดยไม่มีรูปร่างของสิ่งที่เห็น และสังโยชน์คือกิเลสเครื่องผูกรัดก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าใจรับรู้ไปถึงรูปร่างของสิ่งที่เห็น ก็จะคิดปรุงแต่งและตอบสนองตามความรู้สึกของตน ส่งผลให้ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเกิดขึ้นต่อมา นักปฏิบัติควรกำหนดว่า “ชอบหนอ” “ไม่ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” การกำหนดรู้อย่างนี้จัดเป็นการกำหนดสังโยชน์ที่เกิดขึ้น โดยเนื่องด้วยอายตนะ

คนทั่วไปมักสำคัญว่าตาเห็นรูปพรรณสัณฐาน แท้ที่จริง อารมณ์ที่เห็นทางตา คือ สีต่างๆ (อันเป็นสภาวธรรม) ไม่ใช่รูปพรรณสัณฐาน (อันเป็นสมมุติบัญญัติ) เมื่อตารู้สีแล้วจะส่งการรับรู้นั้นให้ใจซึ่งรู้รูปพรรณ-สัณฐานต่อมา ใจจะเป็นผู้ปรุงแต่งตอบสนองอารมณ์ตามความปรารถนาในเชิงลบหรือบวก ดังนั้น สีจึงเป็นสิ่งที่เห็นทางตา ไม่ใช่รูปพรรณสัณฐานตามที่เข้าใจกันอยู่ ดังพระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า

ยํ ปสฺสติ น ตํ ทิฏฺฐํ ยํ ทิฏฺฐํ ตํ น ปสฺสติ.
อปสฺสํ พชฺฌเต มูฬฺโห พชฺฌมาโน น มุจฺจติ.[๑]

“บุคคลดูสิ่งใด ไม่ชื่อว่าเห็นสิ่งนั้น เห็นสิ่งใด ไม่ชื่อว่าดูสิ่งนั้น เมื่อไม่เห็นย่อมหลงติด เมื่อติดอยู่ย่อมไม่หลุดพ้น”

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๗๑

คำว่า "บุคคลดูสิ่งใด ไม่ชื่อว่าเห็นสิ่งนั้น" หมายความว่า บุคคลดูรูปร่างสัณฐานด้วยความเห็นผิดว่ามีตัวตน ย่อมเห็นรูปร่างสัณฐานเป็นหลัก ไม่เห็นรูปารมณ์ที่เป็นสีต่างๆ ซึ่งเห็นได้ด้วยตา

คำว่า "เห็นสิ่งใด ไม่ชื่อว่าดูสิ่งนั้น" หมายความว่า สิ่งที่บุคคลพบเห็นคือรูปารมณ์ที่เป็นสีต่างๆ แต่เขาไม่ดูรูปารมณ์ด้วยปัญญาจักษุตามความเป็นจริง

คำว่า "เมื่อไม่เห็นย่อมหลงติด เมื่อติดอยู่ย่อมไม่หลุดพ้น" หมายถึงเมื่อเขาไม่เห็นสภาวะที่มีจริงคือรูปารมณ์ ย่อมหลงติดในอัตภาพและถูกกิเลสผูกไว้โดยเข้าใจผิดว่าเป็นตัวตน

ในปัจจุบันมีบางแห่งกล่าวสอนว่าในขณะเห็นให้พิจารณาว่า ตาเป็นรูป รูปารมณ์เป็นรูป จิตที่เห็นเป็นนาม การพิจารณาอย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะเป็นเพียงการพิจารณาตามสัญญาที่จำได้หมายรู้ โดยรับรู้สมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์หลัก ไม่ใช่การเจริญสติที่ระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน นอกจากนั้น ปัญญาจากการเรียนรู้ที่เรียกว่า สุตมยปัญญา (ปัญญาเรียนรู้) ปัญญาจากความดำริที่เรียกว่า จินตามยปัญญา (ปัญญาคิดรู้) ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะมิได้เกิดจากประสบการณ์ภายในตนเอง ปัญญาทั้งสองนั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับข้อมูลใหม่หรือพิจารณาทบทวนในภายหลัง แต่วิปัสสนาเป็นปัญญาจากการอบรมจิต เรียกว่า ยถาภูตญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นตามความเป็นจริง หรือญาณทัสสนะ คือ ปัญญารู้เห็น หมายถึงเห็นด้วยปัญญาจักษุจากประสบการณ์ของตนอย่างแท้จริง

เหตุเกิดของสังโยชน์ คือ อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยบคาย

เหตุละสังโยชน์ คือ โยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยแยบคาย ดังที่กล่าวไว้แล้วในหมวดนิวรณ์

สังโยชน์ คือ เครื่องผูกรัดเหล่าสัตว์ไว้ในภพ ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] จำแนกออกเป็น ๑๐ อย่าง คือ ความยินดีในกามคุณ ความไม่พอใจ ความเย่อหยิ่ง ความเห็นผิดในตัวตน ความสงสัย ความยึดถือศีลพรตในศาสนาอื่น ความพอใจรูปฌาน อรูปฌาน พร้อมด้วยรูปภพและอรูปภพ ความริษยา ความตระหนี่ และความหลงไม่รู้จริง อย่างไรก็ตาม สังโยชน์ที่เด่นชัดก็คือ ความยินดีในกามคุณ และความไม่พอใจ เพราะการเจริญสติมุ่งกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเป็นหลัก

เหตุไม่เกิดสังโยชน์ คือ วิธีละสังโยชน์ ๑๐ ตามสมควรด้วยมรรค ๔ กล่าวคือ

- ทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส อิสสา และมัจฉริยะละได้ด้วยโสดาปัตติมรรค
- กามราคะและปฏิฆะอย่างหยาบ ละได้ด้วยสกทาคามิมรรค
- กามราคะและปฏิฆะอย่างละเอียด ละได้ด้วยอนาคามิมรรค
- มานะ ภวราคะ และอวิชชา ละได้ด้วยอรหัตตมรรค

---

[๑] ที. อ. ๒.๓๙๙

เมื่อสังโยชน์ในกระแสจิตถูกขจัดไปตามลำดับด้วยมรรคญาณในระดับต่างๆ จนกระทั่งหมดไปโดยเด็ดขาด นักปฏิบัติก็จะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ผู้ไม่เกิดอีก เพราะอนุสัยกิเลสที่เป็นบ่อเกิดของกิเลสต่อๆ มา คือ กิเลสที่ฟูขึ้นในใจ (ปริยุฏฐาน) และกิเลสที่ล่วงละเมิดทางกายหรือวาจา (วีติกกมะ) ได้ถูกขจัดไปอย่างหมดสิ้น การปรุงแต่งภพชาติใหม่จึงไม่มีอีก

๑. โสตญฺจ ปชานาติ. สทฺเท จ ปชานาติ. ยญฺจ ตทุภยํ ปฏิจฺจ อุปฺปชฺชติ สํโยชนํ, ตญฺจ ปชานาติ.
๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.
๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส ปหานํ โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.
๔. ยถา จ ปหีนสฺส สํโยชนสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

“๑. ย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง และรู้จักหูและเสียงทั้งสองนั้น อันเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์
๒. อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสังโยชน์]
๓. สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละสังโยชน์]
๔. สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน์]”

๑. ฆานญฺจ ปชานาติ. คนฺเธ จ ปชานาติ. ยญฺจ ตทุภยํ ปฏิจฺจ อุปฺปชฺชติ สํโยชนํ, ตญฺจ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส ปหานํ โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๔. ยถา จ ปหีนสฺส สํโยชนสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ.

“๑. ย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น และรู้จักจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้น อันเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์

๒. อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสังโยชน์]

๓. สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละสังโยชน์]

๔. สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน์]”

๑. ชิวฺหญฺจ ปชานาติ. รเส จ ปชานาติ. ยญฺจ ตทุภยํ ปฏิจฺจ อุปฺปชฺชติ สํโยชนํ, ตญฺจ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส ปหานํ โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๔. ยถา จ ปหีนสฺส สํโยชนสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

“๑. ย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส และรู้จักลิ้นและรสทั้งสองนั้นอันเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์

๒. อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสังโยชน์]

๓. สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละสังโยชน์]

๔. สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน์]”

๑. กายญฺจ ปชานาติ. โผฏฺฐพฺเพ จ ปชานาติ. ยญฺจ ตทุภยํ ปฏิจฺจ อุปฺปชฺชติ สํโยชนํ, ตญฺจ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส ปหานํ โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๔. ยถา จ ปหีนสฺส สํโยชนสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ.

“๑. ย่อมรู้จักกาย รู้จักสัมผัส และรู้จักกายและสัมผัสทั้งสองนั้น อันเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์

๒. อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสังโยชน์]

๓. สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละสังโยชน์]

๔. สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน์]”

๑. มนญฺจ ปชานาติ. ธมฺเม จ ปชานาติ. ยญฺจ ตทุภยํ ปฏิจฺจ อุปฺปชฺชติ สํโยชนํ, ตญฺจ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส ปหานํ โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๔. ยถา จ ปหีนสฺส สํโยชนสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

"๑. ย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์ รู้จักใจและธรรมารมณ์ทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์

๒. อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย [คือ เหตุเกิดของสังโยชน์]

๓. สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย [คือ เหตุละสังโยชน์]

๔. สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน์]"

การตามรู้สภาวธรรมสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ. น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ฉสุ อชฺฌตฺติกพาหิเรสุ อายตเนสุ.

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในสภาวธรรมภายในว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงสภาวธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในสภาวธรรมคืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ว่าเป็นสภาวธรรมอยู่”

เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ตามหมวดอายตนะอย่างนี้ กระบวนธรรมอย่างเดียวกันย่อมปรากฏ นั่นคือ อายตนะทั้งภายในและภายนอกนี้เป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เมื่อแยกแยะอายตนะทีละส่วนออกไป บุคคลก็จะเป็นเพียงกองสังขารที่เป็นกระบวนการเชื่อมโยงกันของอายตนะทั้งหลายเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดปัญญาหยั่งเห็นอย่างนี้ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นกองสังขารด้วยประการใดๆ

จบ หมวดอายตนะ



ฌาย ภิกฺขุ มา จ ปมาโท
มา เต กามคุเณ รมสฺสุ จิตฺตํ
มา โลหคุฬํ คิลี ปมตฺโต
มา กนฺทิ ทุกฺขมิทนฺติ ฑยฺหมาโน.

ขุ. ธ. ๒๕.๓๗๑.๘๑

จงเจริญภาวนาเถิดภิกษุ อย่าประมาท อย่าปล่อยใจให้หลงใหลในกามคุณ อย่าประมาทแล้วกลืนกินก้อนเหล็กแดง อย่าปล่อยให้ความทุกข์เผาผลาญแล้วคร่ำครวญว่า โอ นี่ทุกข์จริงๆ

๔



หมวดโพชฌงค์

การกำหนดรู้โพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ สตฺตสุ โพชฺฌงฺเคสุ. กถญฺจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ สตฺตสุ โพชฺฌงฺเคสุ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ ภิกษุตามรู้ในสภาวธรรมคือโพชฌงค์ ๗ ว่าเป็นสภาวธรรม ภิกษุตามรู้ในสภาวธรรมคือโพชฌงค์ ๗ ว่าเป็นสภาวธรรมอย่างไร"

จิตของทุกคนมีสภาพรู้สิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด จึงเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ตามปกติ แต่นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต คือ สัญญา ทำหน้าที่หมายรู้ และสังขาร ทำหน้าที่ปรุงแต่งให้ตอบสนองในทางลบหรือบวก ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ มีแต่ความทุกข์กระวนกระวายใจ แต่การเจริญโพชฌงค์จะช่วยให้จิตกลับคืนสู่สภาพบริสุทธิ์ด้วยกระบวนการเจริญสติที่รับรู้สภาวธรรมปัจจุบันเป็นหลัก

โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิชชาและวิมุตติในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่าโพชฌงค์เป็นธรรมที่น้อมไปสู่พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ [๑]

การกำหนดรู้โพชฌงค์นั้นคล้ายกับการกำหนดรู้นิวรณ์ โดยการกำหนดรู้นิวรณ์เป็นการระลึกรู้นิวรณ์ที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิด และเหตุดับ พร้อมทั้งเหตุไม่เกิดขึ้นของนิวรณ์เป็นลำดับสุดท้าย แต่การกำหนดรู้โพชฌงค์เป็นการระลึกรู้โพชฌงค์ที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิด และเหตุเพิ่มพูนโพชฌงค์ให้มากขึ้น



---

[๑] สํ. มหา. ๑๙.๒๕๘.๑๑๙

องค์แห่งการตรัสรู้อย่างแรก คือ สติ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุด ตรงกับสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าปราศจากสติเสียแล้วผู้ปฏิบัติ-ธรรมจะไม่อาจก้าวหน้าบนหนทางแห่งการปฏิบัติได้ การเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เมื่อสติปรากฏอยู่ นิวรณ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้โพชฌงค์อื่นก็ปรากฏโดยความเป็นผลของสติ

สติเป็นพื้นฐานของโพชฌงค์อื่น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในทุกเวลาทุกโอกาส ไม่มีความยิ่งหย่อนเหมือนวิริยะและสมาธิที่อาจยิ่งหย่อนกว่ากันได้ โพชฌงค์อื่นอีก ๖ ประการนั้นแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม โดยการหยั่งเห็นธรรม (ธรรมวิจัย) วิริยะ และปีติ เป็นกลุ่มองค์ธรรมที่ควรเจริญเมื่อวิริยะน้อยกว่าสมาธิ ส่วนความสงบ (ปัสสัทธิ) สมาธิ และอุเบกขา เป็นกลุ่มองค์ธรรมที่ควรเจริญเมื่อวิริยะมากกว่าสมาธิ

ในจักกวัตติสูตร[๑]กล่าวว่า โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมที่ปรากฏในโลกเมื่อมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นเท่านั้น เปรียบได้กับรัตนะ ๗ คือ จักรแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณีรัตน์ นางแก้ว คหบดีแก้ว และขุนคลังแก้วของพระเจ้าจักรพรรดิ อนึ่ง ช้างแก้วเป็นต้นนั้นปรากฏขึ้นเมื่อจักรแก้วปรากฏขึ้นก่อน ฉันใด โพชฌงค์ทั้งหลายย่อมปรากฏเมื่อมีสติปรากฏขึ้นก่อน ฉันนั้น

---

[๔๘]สํ. มหา. ๑๙.๒๒๓.๘๘

องค์ประกอบต่อมา คือ ธรรมวิจัย แปลว่า การรู้เห็นสภาวธรรมอันเป็นรูปนาม เป็นปัญญาหยั่งเห็นอย่างแท้จริงว่านี้เป็นรูป นี้เป็นนาม นี้เป็นความเกิดขึ้น นี้เป็นความดับไป เช่น ในขณะกำหนดรู้ลมหายใจ ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจได้ว่าลมหายใจเป็นรูปที่รู้อารมณ์ไม่ได้ ส่วนจิตที่ตามรู้ลมหายใจเหมือนเงาติดตามตัว เป็นนามที่รู้อารมณ์ได้ ลมหายใจเข้าเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดลมหายใจออก ลมหายใจออกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดลมหายใจเข้า และลมหายใจพร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้มีสภาวะเกิดดับอย่างรวดเร็ว

ธรรมวิจัยนี้ตรงกับสัมมาทิฏฐิในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งไม่ใช่การพิจารณาใคร่ครวญด้วยปัญญาเรียนรู้หรือปัญญาคิดรู้ แต่เป็นปัญญาหยั่งเห็นสภาวธรรมและเป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ เพราะธรรมวิจัยเป็นผลของการเจริญสติปัฏฐาน เริ่มปรากฏตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพยญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับ เป็นต้นไป และมีกำลังแก่กล้าตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไปที่เป็นวิปัสสนาญาณระดับสูง แม้โพชฌงค์อื่นก็เหมือนกัน ดังมีหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

เอตฺถ หิ สมฺพุชฺฌติ อารทฺธวิปสฺสกโต ปฏฺฐาย โยคาวจโรติ สมฺโพธิ.[๑]

“อนึ่ง ในเรื่องนี้ พระโยคาวจรย่อมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภวิปัสสนา เหตุนั้นจึงชื่อว่า สัมโพธิ”

---

[๑] ที. อ. ๒.๔๐๑, ม. อ. ๑.๓๐๖

อุทยวยญาณุปฺปตฺติโต ปฏฺฐาย สมฺโพธิปฏิปทายํ ฐิโต นาม โหตีติ อาห อารทฺธวิปสฺสกโต ปฏฺฐาย โยคาวจโรติ สมฺโพธีติ.[๑]

"พระโยคาวจรชื่อว่าตั้งอยู่ในปฏิปทาหยั่งรู้ตั้งแต่การอุบัติแห่งปัญญาที่รู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไป ฉะนั้น พระอรรถ-กถาจารย์จึงกล่าวว่า อารทฺธวิปสฺสกโต ปฏฺฐาย โยคาวจโรติ สมฺโพธิ (พระโยคาวจรย่อมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภวิปัสสนา เหตุนั้นจึงชื่อว่า สัมโพธิ)"

ผู้ที่บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ แล้วย่อมรู้เห็นความเกิดดับของสภาว-ธรรมอย่างชัดเจน ส่วนใหญ่มักรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวธรรมทางกาย บางท่านอาจรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวธรรมทางจิต คือ จิตที่รับรู้ความเกิดดับของสภาวธรรมทางกาย ทั้งนี้เพราะสภาวธรรมทางกายปรากฏชัดกว่าสภาวธรรมทางจิตที่เกิดดับเร็ว

ธรรมวิจัยยังก่อให้เกิดโพชฌงค์ประการที่ ๓ คือ วิริยะ หรือความเพียร ซึ่งตรงกับสัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นความเพียรทางกาย (กายิกวิริยะ) และความเพียรทางใจ (เจตสิกวิริยะ) เหมือนเกวียนที่แล่นไปได้ต้องอาศัยล้อทั้งคู่ ความเพียรในที่นี้เป็นความอุตสาหะที่มีกำลังซึ่งเรียกว่า อาตาปะ คือ ความเพียรเผากิเลส ไม่ใช่ความเพียรที่ย่อหย่อนเพราะมีความเกียจคร้านเข้าครอบงำ วิริยะนี้เป็นสภาพปฏิปักษ์ต่อถีนมิทธะโดยตรง

---

[๑] ที. ฏี. ๒.๔๐๖, ม. ฏี. ๑.๔๗๕

โพชฌงค์ประการต่อมาอันเป็นผลจากวิริยะ คือ ปีติ หรือความอิ่มใจ เป็นความสุขเอิบอิ่มอย่างท่วมท้นตลอดร่างกาย มีความดื่มด่ำซาบซ่าน เต็มไปด้วยความสุข โดยรู้สึกว่ามีขนลุกหรือน้ำตาไหลบ้าง เหมือนเห็นสายฟ้าแลบบ้าง เหมือนมีคลื่นหรือกระแสไฟฟ้าปรากฏในร่างกายบ้าง รู้สึกว่าตัวเบาสบายแล้วลอยไปในอากาศบ้าง หรือมีความเย็นปรากฏทั่วร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งซึ่งเป็นลักษณะของปีติทั้ง ๕ คือ ปีติเล็กน้อย (ขุททกาปีติ) ปีติชั่วขณะ (ขณิกาปีติ) ปีติซึมซับ (โอกกันติกาปีติ) ปีติโลดโผน (อุพเพงคาปีติ) และปีติซาบซ่าน (ผรณาปีติ)

ปีติย่อมก่อให้เกิดโพชฌงค์ประการที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ เป็นความสงบกายสงบใจ เหมือนมีเราอยู่คนเดียวในโลก และไม่มีเสียงดังรบกวน แม้เสียงภายนอกจะปรากฏตามครรลองของธรรมชาติ แต่จิตของผู้ปฏิบัติ-ธรรมเหมือนปิดรับสัญญาณเสียงไว้ ทำให้เกิดความสงบกายสงบใจไม่ถูกสิ่งภายนอกรบกวน ปัสสัทธินี้เป็นปฏิปักษ์ต่อความฟุ้งซ่านและความเดือดร้อนใจ (อุทธัจจกุกกุจจะ) ทั้งก่อให้เกิดสมาธิในโอกาสต่อมา

องค์ประกอบที่ ๖ คือ สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือความมีอารมณ์เดียว การเจริญสมาธิเพื่อบรรลุฌานมีหลายรูปแบบ เช่น การเพ่งกสิณ หรือการเพ่งลมหายใจ เป็นต้น แต่สมาธิดังกล่าวเป็นโลกิยสมาธิ หรือโลกิยฌาน ซึ่งอาจเสื่อมได้ถ้าไม่รักษาไว้ให้ดี และยังส่งผลให้เวียนตายเวียนเกิดอยู่ในภพต่อไป แม้ผู้ที่เกิดเป็นพรหมในพรหมโลกก็มีชีวิตอยู่ด้วยแรงกรรมอันมีขอบเขตสิ้นสุด เมื่อกรรมสิ้นแรงส่งก็อาจเวียนมาเกิดในโลกอื่นที่เป็นมนุษย์ เทวดา ฯลฯ ส่วนสมาธิในโพชฌงค์ที่ตรงกับสัมมาสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสมาธิที่มีกำลังเสมอกับอุปจารสมาธิในขณะบรรลุวิปัสสนาญาณ และเทียบเท่าปฐมฌานในขณะบรรลุมรรคผล มีชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ หมายความว่า มีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้นๆ ไม่ใช่หมายความว่า สมาธิที่ตั้งมั่นชั่วขณะ เพราะมีกำลังตามที่กล่าวไว้แล้ว

องค์ประกอบประการสุดท้าย คือ อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉยในการกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบันที่ปรากฏโดยสม่ำเสมอ ไม่จำเป็นต้องปรับศรัทธากับปัญญาและปรับวิริยะกับสมาธิให้สมดุลกัน เพราะอินทรีย์เหล่านั้นมีสภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่ได้บำเพ็ญมาไว้ดีแล้วตั้งแต่ต้น จึงส่งผลให้เกิดอุเบกขา ข้อนี้เปรียบได้กับสารถีนั่งอยู่บนรถม้าที่แล่นไปตามคำสั่ง โดยไม่ต้องลงแส้ แทงปฏักหรือบังคับรถ แต่รถม้าก็แล่นไปสู่ที่หมายได้ตามที่สารถีสั่ง

วิธีปฏิบัติ

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺคํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สติสมฺโพชฺฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สติสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปูรี โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

“ภิกษุในพระศาสนานี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์]

๓. สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเพิ่มพูนสติสัมโพชฌงค์]”

เมื่อองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ คือ สติ ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะเพียงเสี้ยววินาทีนั้นๆ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้ชัดว่าสติมีอยู่ภายในจิต เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วดับไป ก็ยอมรับในความจริงว่า บัดนี้สติไม่มีอยู่ในจิต ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุอรหัตตมรรค สติจะมีความบริบูรณ์ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับสนิทโดยไม่มีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น

เหตุเกิดของสติ คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง สติที่สะสมไว้ด้วยการปฏิบัติธรรมในครั้งก่อนจะอำนวยผลให้เกิดสติในโอกาสต่อมา เพราะกุศลในอดีตย่อมเป็นเหตุที่มีกำลังทำให้กุศลอื่นเกิดขึ้นได้ในปัจจุบันหรืออนาคต เหมือนการทำงานในเรื่องที่เคยทำมาแล้วย่อมทำได้คล่องแคล่วกว่าการทำงานที่ไม่เคยทำมาก่อน แม้เหตุเกิดของธรรมวิจัยเป็นต้นก็เหมือนกัน

เหตุเพิ่มพูนสติ คือ เหตุที่ทำให้สติที่เกิดขึ้นแล้วเจริญไพบูลย์ขึ้นตามลำดับจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ผู้มีสติเพิ่มพูนจนเต็มบริบูรณ์ เหตุเพิ่มพูนสตินี้กล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] ๔ ประการ คือ

๑. เจริญสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอ
๒. หลีกเลี่ยงผู้ที่มิได้เจริญสติ
๓. คบหากับผู้ที่เจริญสติ
๔. น้อมใจในการเจริญสติ

[๑] ที. อ. ๒.๔๐๑

โพชฌงค์อื่นจากนี้มีข้อความและคำอธิบายโดยย่อ ดังต่อไปนี้

๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ธมฺมวิจยสมฺโพชฺฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ธมฺมวิจยสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ธมฺมวิจยสมฺโพชฺฌงฺคํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ธมฺมวิจยสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส ธมฺมวิจยสมฺโพชฺฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส ธมฺมวิจยสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปูรี โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

"๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิตย่อมรู้ว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือเหตุเกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์]

๓. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเพิ่มพูนธัมมวิจยสัมโพชฌงค์]"

ในทำนองเดียวกัน ธรรมวิจัยที่เป็นการหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง เมื่อมีหรือไม่มีอยู่ภายในจิตขณะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็เฝ้ากำหนดรู้และรู้ชัดธรรมวิจัยในอดีตที่ปรากฏมาแล้วก็จะปรากฏขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมสังเกตดูธรรมวิจัยนี้ที่เพิ่มพูนมากขึ้นจนเต็มบริบูรณ์ในขณะได้บรรลุอรหัตตมรรค เมื่อนั้นเขาจึงได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง

เหตุเพิ่มพูนธรรมวิจัย มี ๗ ประการ คือ

๑. สอบถามคำอธิบายเรื่องขันธ์และอายตนะเป็นต้น
๒. ชำระร่างกายให้สะอาด
๓. ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ
๔. หลีกเลี่ยงผู้ที่ไม่มีปัญญา
๕. คบหากับผู้ที่มีปัญญา
๖. พิจารณาอย่างลึกซึ้ง
๗. น้อมใจในการเจริญธรรมวิจัย



๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ วีริยสมฺโพชฺฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ วีริยสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ วีริยสมฺ-โพชฺฌงฺคํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ วีริยสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส วีริยสมฺโพชฺฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส วีริยสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปูรี โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

“๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่า วิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อวิริย-สัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ว่า วิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง วิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของวิริยสัมโพชฌงค์]

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเพิ่มพูนวิริยสัมโพชฌงค์]”

โดยนัยเดียวกันนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมสังเกตดูและรู้ชัดธรรมที่เป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้อื่นๆ คือ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เมื่อมีอยู่หรือไม่มีอยู่ในจิต และรู้ชัดเมื่อธรรมเหล่านั้นได้เกิดขึ้นแล้วเจริญขึ้นจนเต็มบริบูรณ์

เหตุเจริญวิริยะ มี ๑๑ ประการ คือ

๑. ระลึกถึงความน่ากลัวของอบายภูมิ
๒. เห็นประโยชน์ของความเพียร
๓. พิจารณาว่าความเพียรเป็นทางดำเนินไปของพระอริยบุคคลทั้งหลาย
๔. เคารพในก้อนข้าวของชาวบ้าน
๕. พิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งมรดกธรรม
๖. พิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดา
๗. พิจารณาความประเสริฐของวงศ์ตระกูล
๘. พิจารณาความประเสริฐของเพื่อนพรหมจรรย์
๙. หลีกเลี่ยงจากคนเกียจคร้าน
๑๐. คบหากับคนที่ปรารภความเพียร
๑๑. น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความเพียร

๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ปีติสมฺโพชฺฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ปีติสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ปีติสมฺโพชฺฌงฺคํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ปีติสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส ปีติสมฺโพชฺฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส ปีติสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปูรี โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

“๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่า ปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ว่า ปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง ปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของปีติสัมโพชฌงค์]

๓. ปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเพิ่มพูนปีติสัมโพชฌงค์]”

เหตุเพิ่มพูนปีติ มี ๑๑ ประการ คือ

๑-๓. ระลึกถึงพระรัตนตรัย

๔. ระลึกถึงศีล

๕. ระลึกถึงการบริจาคทาน

๖. ระลึกถึงเทวดา

๗. ระลึกถึงความสงบจากกิเลส

๘. หลีกเลี่ยงจากคนหยาบกระด้าง

๙. คบหากับคนนุ่มนวล

๑๐. พิจารณาข้อความในพระสูตรที่น่าเลื่อมใส

๑๑. น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความปีติปราโมทย์

๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิสมฺโพชฺฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิสมฺโพชฺฌงฺคํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส ปสฺสทฺธิสมฺโพชฺฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส ปสฺสทฺธิสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปูรี โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

“๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดปัสสัทธิสัมโพชฌงค์]

๓. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเพิ่มพูนปัสสัทธิสัมโพชฌงค์]”

เหตุเพิ่มพูนปัสสัทธิ มี ๗ ประการ คือ

๑. บริโภคอาหารอันประณีต
๒. ได้รับอุณหภูมิที่สบาย
๓. เสพอิริยาบถที่สบาย
๔. มีความเพียรปานกลาง ไม่ยิ่งหรือหย่อนจนเกินไป
๕. หลีกเลี่ยงจากบุคคลผู้มีกายเร่าร้อน
๖. คบหากับบุคคลผู้มีกายสงบเย็น
๗. น้อมใจไปเพื่อให้เกิดปัสสัทธิ

๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สมาธิสมฺโพชฺฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ สมาธิสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สมาธิสมฺโพชฺฌงฺคํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ สมาธิสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สมาธิสมฺโพชฺฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สมาธิสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปูรี โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

“๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่า สมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดสมาธิสัมโพชฌงค์]

๓. สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเพิ่มพูนสมาธิสัมโพชฌงค์]”

เหตุเพิ่มพูนสมาธิ มี ๑๑ ประการ คือ

๑. ชำระร่างกายให้สะอาด
๒. ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ
๓. ฉลาดในอารมณ์กรรมฐาน
๔. ข่มจิตที่ฟูเกินไป
๕. ประคองจิตที่ท้อถอย
๖. ยกจิตที่หดหู่ให้ร่าเริง
๗. วางเฉยในจิตที่สม่ำเสมอกัน
๘. หลีกเลี่ยงผู้ไม่มีสมาธิ
๙. คบหากับผู้มีสมาธิ
๑๐. พิจารณาฌานและวิโมกข์
๑๑. น้อมใจเพื่อให้เกิดสมาธิ

๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺคํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ.

๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปูรี โหติ, ตญฺจ ปชานาติ.

“๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิตย่อมรู้ว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

๒. อนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น[คือ เหตุเกิดของอุเบกขาสัมโพชฌงค์]

๓. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น[คือ เหตุเพิ่มพูนอุเบกขาสัมโพชฌงค์]”

เหตุเพิ่มพูนอุเบกขา มี ๕ ประการ คือ

๑. วางเฉยในบุคคล
๒. วางเฉยในสิ่งของ
๓. หลีกเลี่ยงจากผู้ที่ยึดติดผูกพันในบุคคลสิ่งของ
๔. คบหากับผู้ที่ไม่ยึดติดผูกพันในบุคคลสิ่งของ
๕. น้อมใจเพื่อให้เกิดความวางเฉย

การตามรู้สภาวธรรมสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ. น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ สตฺตสุ โพชฺฌงฺเคสุ.

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในสภาวธรรมภายในว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงสภาวธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในสภาวธรรมคือโพชฌงค์ ๗ ว่าเป็นสภาวธรรมอยู่"

ผู้ปฏิบัติธรรมที่กำหนดรู้สภาวธรรมภายใน ภายนอก และทั้งภายในภายนอก ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไปติดต่อกันอย่างรวดเร็ว ย่อมรู้ชัดว่าสภาวธรรมเป็นความจริงของชีวิตที่เชื่อมโยงรูปนามอย่างเป็นระบบ และไม่มีอะไรควรให้ยึดติดผูกพัน เขาย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นในโลกแห่งสภาวธรรมได้

จบ หมวดโพชฌงค์



อตีตํ นานฺวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ
ยทตีตํ ปหีนํ ตํ อปฺปตฺตญฺจ อนาคตํ.
ปจฺจุปนฺนญฺจ ยํ ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ
อสํหีรํ อสํกุปฺปํ ตํ วิทฺวา อนุพฺรูหเย.

ม. อุ. ๑๔.๒๗๒.๒๔๑

อดีตดับไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง จึงไม่ควรคำนึงถึงอดีต ไม่มุ่งหวังอนาคต พึงเจริญวิปัสสนาญาณให้รู้แจ้งสภาวธรรมที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ อันตัณหาทิฏฐิไม่อาจฉุดรั้ง และทำให้วิบัติได้

๕



หมวดสัจจะ

การกำหนดรู้อริยสัจ

อริยสัจ ๔

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ จตูสุ อริยสจฺเจสุ. กถญฺจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ จตูสุ อริยสจฺเจสุ. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิทํ ทุกฺขนฺติ ยถาภูตํ ปชานาติ. อยํ ทุกฺขสมุทโยติ ยถาภูตํ ปชานาติ. อยํ ทุกฺขนิโรโธติ ยถาภูตํ ปชานาติ. อยํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทาติ ยถาภูตํ ปชานาติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ ภิกษุตามรู้ในสภาวธรรมคืออริยสัจ ๔ ว่าเป็นสภาวธรรมอยู่

ภิกษุตามรู้ในสภาวธรรมคืออริยสัจ ๔ ว่าเป็นสภาวธรรมอยู่อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมรู้ตามเป็นจริงว่า นี้คือทุกข์ นี้คือเหตุเกิดของทุกข์ นี้คือความดับทุกข์ นี้คือทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์”

ในโลกนี้มีศาสนาและคำสอนหลากหลายตามความเชื่อถือในแต่ละท้องถิ่น ส่วนใหญ่เป็นศาสนาเทวนิยมที่เน้นการบูชาอ้อนวอนพระเจ้า ศาสดาในหลายศาสนานั้นจะกล่าวอ้างถึงการได้ติดต่อหรือพบพระเจ้า ซึ่งเป็นเรื่องยากเกินจะพิสูจน์ได้ นอกจากนี้ การได้พบและอยู่ร่วมกับพระเจ้าตามคำสอนจะมีได้ก็เมื่อเสียชีวิต เปรียบเสมือนยาที่รักษาโรคได้เมื่อคนไข้เสียชีวิตแล้ว ข้อนี้ต่างจากคำสอนในศาสนาพุทธที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้แจ้งเห็นประจักษ์อริยสัจ ๔ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ โดยอาศัยศักยภาพของมนุษย์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเพียร ไม่ขึ้นกับอำนาจเหนือมนุษย์ใดๆ

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ มีลักษณะไม่แปรปรวนโดยสภาวะเฉพาะของตน กล่าวคือ ทุกขสัจมีสภาพที่ไร้แก่นสาร สมุทยสัจเป็นมูลเหตุของทุกขสัจ นิโรธสัจเป็นความดับของทุกขสัจ และมรรคสัจเป็นทางบรรลุนิโรธสัจ ว่าโดยโลกูปมาหรือการเปรียบเทียบในทางโลกแล้ว ทุกขสัจเหมือนโรค สมุทยสัจเหมือนเชื้อโรค นิโรธสัจเหมือนความมีสุขภาพดี และมรรคสัจเหมือนการรักษาโรค

ความเข้าใจในเรื่องอริยสัจเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอริยสัจแล้วจะสามารถหลีกเลี่ยงจากทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ และหลีกเลี่ยงให้พ้นจากเหตุเกิดของทุกข์ด้วยการละ อีกทั้งสามารถรู้แจ้งความดับทุกข์โดยอาศัยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องกำหนดรู้ขันธ์ ๕ พยายามละอวิชชาและตัณหา พร้อมทั้งเจริญสมาธิและปัญญาให้รู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส

อริยสัจมีเพียง ๔ ประการ เพราะไม่มีสภาพอื่นที่บุคคลพึงหยั่งเห็นซึ่งพ้นไปจากความเป็นไปของรูปนาม เหตุเกิดของรูปนาม ความดับรูปนาม และเหตุแห่งความดับรูปนาม ธรรมทุกประเภทสามารถรวมเข้าในอริยสัจ ๔ เหมือนรอยเท้าสัตว์ทุกชนิดที่วางรวมลงในรอยเท้าช้าง ดังข้อความในมหาหัตถิปโทปมสูตรว่า

เสยฺยถาปิ อาวุโส ยานิ กานิจิ ชงฺคลานํ ปาณานํ ปทชาตานิ, สพฺพานิ ตานิ หตฺถิปเท สโมธานํ คจฺฉนฺติ, หตฺถิปทํ เตสํ อคฺคมกฺขายติ ยทิทํ มหนฺตตฺเตน, เอวเมว โข อาวุโส เย เกจิ กุสลา ธมฺมา สพฺเพเต จตูสุ อริยสจฺเจสุ สงฺคหํ คจฺฉนฺติ. กตเมสุ จตูสุ. ทุกฺเข อริยสจฺเจ, ทุกฺขสมุทเย อริยสจฺเจ, ทุกฺขนิโรเธ อริยสจฺเจ, ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย อริยสจฺเจ.[๑]

“ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าเหล่าใดเหล่าหนึ่งของเหล่าสัตว์ผู้ท่องเที่ยวไปบนแผ่นดิน รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดย่อมถึงการประชุมรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกย่อมกล่าวว่า เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น เพราะรอยเท้าช้างเป็นรอยใหญ่ ฉันใด ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมดย่อมถึงการนับเข้าในอริยสัจสี่ ฉันนั้น ในอริยสัจสี่เหล่าไหน คือ ในอริยสัจที่เป็นทุกข์ ที่เป็นเหตุเกิดของทุกข์ ที่เป็นความดับทุกข์ และที่เป็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์”

---

[๑] ม. มู. ๑๒.๓๐๐.๒๖๕

การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ตลอด ๔๕ พรรษา เน้นที่การประกาศอริยสัจทั้ง ๔ แต่เป็นการแสดงโดยย่อบ้าง โดยพิสดารบ้าง โดยตรงบ้าง โดยอ้อมบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเข้าใจของผู้ฟังธรรมในแต่ละโอกาส อย่างไรก็ตาม ในพระสูตรแรกของพระพุทธศาสนา คือ ธัมม-จักกัปปวัตนสูตร ได้แสดงอริยสัจ ๔ ไว้เป็นหลัก ดังนั้น อริยสัจ ๔ จึงเป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมด ซึ่งในสามัญญผลสูตร[๑] เป็นต้น เรียกว่า สามุก-กังสิกเทศนา คือ เทศนาที่พระพุทธองค์ตรัสแสดงด้วยพระองค์เอง ไม่มีสมณะ พราหมณ์ เทวดา มาร หรือพรหม สามารถแสดงอริยสัจได้ก่อนพระพุทธเจ้า

อริยสัจทั้ง ๔ เหล่านี้เป็นความจริงของชีวิต เริ่มตั้งแต่สิ่งที่ควรกำหนดรู้คือทุกขสัจเป็นต้นไป ถ้าพระพุทธองค์มิได้ตรัสความจริงนี้ก็จะไม่มีใครสามารถบรรลุความหลุดพ้นเป็นอิสระจากห้วงกิเลสได้ โดยปกติแล้วทุกคนมักอยู่กับอดีตหรืออนาคตที่เป็นสมมุติบัญญัติ แม้ผู้ที่เจริญฌานก็รับเอาสมมุติบัญญัติเช่นวงกสิณเป็นอารมณ์เช่นเดียวกัน เมื่อชาวโลกมิได้กำหนดรู้สภาวธรรมขันธ์ ๕ จึงมีความหลงในสมมุติบัญญัติเหมือนถูกอวิชชาห่อหุ้มไว้ ทำให้ไม่อาจที่จะค้นพบความจริงของชีวิตภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครองได้ นอกจากนั้นชาวโลกยังไม่เข้าใจเหตุเกิดของทุกข์ ความดับทุกข์ และทางแห่งความดับทุกข์อีกด้วย ตราบใดที่บุคคลยังไม่อาจหยั่งเห็นอริยสัจ ตราบนั้นเขาต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏภพแล้วภพเล่า ดังพระพุทธดำรัสว่า

---

[๑] ที. มหา. ๑๐.๗๕.๓๖

จตุนฺนํ อริยสจฺจานํ อนนุโพธา อปฺปฏิเวธา เอวมิทํ ทีฆ-
มทฺธานํ สนฺธาวิตํ สํสริตํ มมญฺเจว ตุมฺหากญฺจ.[๑]

"เราและท่านต้องท่องเที่ยวเร่ร่อนไปสิ้นทางยาวไกล
เพราะมิได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔"

ตัวอย่างคาถาที่กล่าวถึงอริยสัจ ๔ ซึ่งอุปติสสะมาณพได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิแล้วบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน คือ

เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา   เตสํ เหตุํ ตถาคโต อาห
เตสญฺจ โย นิโรโธ   เอวํวาที มหาสมโณ.[๒]

"ธรรมเหล่าใดมีเหตุเป็นแดนเกิด พระตถาคตตรัส
เหตุของธรรมเหล่านั้น และตรัสความดับไปของธรรม
เหล่านั้น พระมหาสมณะทรงมีวาทะเช่นนี้"

---

[๑] ที. มหา. ๑๐.๑๕๕.๓๒

[๒] วิ. มหา. ๓.๔.๕๒

ข้อความว่า "ธรรมเหล่าใดมีเหตุเป็นแดนเกิด" หมายถึงขันธ์ ๕ ซึ่งเกิดจากตัณหา แม้ว่าพระอัสสชิมิได้ระบุว่าธรรมดังกล่าวคืออะไร และเหตุเกิดคืออะไร แต่อุปติสสะมาณพก็เข้าใจว่าธรรมดังกล่าวคือขันธ์ ๕ และเหตุเกิดคือตัณหา เพราะสมมุติบัญญัติตามหลักภาษาสันสกฤตถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีเบื้องต้น เนื่องจากเป็นบัญญัติของคนสมัยก่อนสืบทอดกันต่อมา จึงถือว่าไม่มีเหตุเกิดแต่อย่างใด ดังนั้น สิ่งที่มีเหตุเกิดก็คือสภาวธรรมหรือปรมัตถธรรมที่เป็นขันธ์ ๕ นั่นเอง อันมีเหตุเกิดจากตัณหาที่เป็นความทะยานอยากในอารมณ์ที่พบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ข้อความว่า "ความดับของธรรมเหล่านั้น" คือ ความดับของขันธ์ ๕ ที่เป็นทุกขสัจและสมุทยสัจ

อนึ่ง ขันธ์ ๕ เป็นทุกขสัจที่ควรกำหนดรู้ ตัณหาเป็นสมุทยสัจที่ควรละ ความดับของขันธ์เป็นทุกขนิโรธที่ควรกระทำให้แจ้ง อุปติสสะมาณพเข้าใจข้อความเหล่านี้ได้ด้วยปัญญาของตนที่ได้สั่งสมมาตั้งแต่อดีตชาติ และยังเข้าใจแนวทางในการเจริญวิปัสสนาที่เป็นมรรคสัจคืออริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นธรรมที่ควรอบรม เมื่อท่านเข้าใจอริยสัจ ๓ ข้อแรกที่กล่าวไว้ในคาถาโดยตรง และเข้าใจอริยสัจที่ ๔ ที่กล่าวไว้โดยอ้อมแล้ว จึงได้เจริญสติกำหนดรู้ขันธ์ ๕ ที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง และบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันเมื่อฟังธรรมจบ

ทุกขสัจจนิเทศ

กตมญฺจ ภิกฺขเว ทุกฺขํ อริยสจฺจํ. ชาติปิ ทุกฺขา. ชราปิ ทุกฺขา. มรณมฺปิ ทุกฺขํ. โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา. อปฺปิเยหิ สมฺปโยโคปิ ทุกฺโข ปิเยหิ วิปฺปโยโคปิ ทุกฺโข. ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ. สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสัจคือทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นทุกข์ การพบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากอารมณ์ที่ชอบเป็นทุกข์ และการไม่ได้รับอารมณ์ที่ปรารถนาเป็นทุกข์ โดยสังเขปอุปาทานขันธ์ห้าเป็นทุกข์”

พระพุทธองค์ทรงอธิบายทุกขสัจว่าเป็นความทุกข์ทางกายที่เริ่มต้นจากความเกิด ความแก่ และความตาย พร้อมด้วยความทุกข์ใจที่ไม่ประสบกับสิ่งที่ตนต้องการ เป็นต้น การแสดงทุกข์ในเรื่องนี้มิใช่มุ่งแสดงชีวิตในเชิงลบ แต่ความเข้าใจอุบัติการณ์ของทุกข์ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมพากเพียรปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ดังนั้น การแสดงทุกข์จึงเป็นไปในเชิงบวก พระพุทธองค์จึงทรงเปรียบเสมือนแพทย์ผู้บอกโรค เหตุเกิดของโรค ยารักษาโรค และลักษณะการหายจากโรคแก่คนป่วย พระองค์มิใช่แพทย์ผู้บอกเฉพาะโรคแก่ผู้ป่วยแล้วมิได้รักษาให้หายจากโรคนั้น

ทุกข์ในอริยสัจเป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือ มีไว้ให้รู้ ไม่ให้ยึดติดพอใจด้วยตัณหาและเห็นผิดว่าเป็นตัวตนด้วยทิฏฐิโดยสรุปแล้วคือ อุปาทานขันธ์ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้ทุกข์เพื่อให้เข้าใจลักษณะเฉพาะอย่างชัดเจนว่า รูปมีสภาพแปรปรวน เวทนามีสภาพรู้สึก สัญญามีสภาพจำได้หมายรู้ สังขารมีสภาพปรุงแต่ง และวิญญาณมีสภาพรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และเพื่อให้หยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนของอุปาทานขันธ์ในลำดับต่อมา

คำว่า ทุกข์ ใช้ในความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. ทุกขเวทนา

๒. ทุกข์ในไตรลักษณ์

๓. ทุกข์ในอริยสัจ

คำว่า ทุกฺข ในความหมายแรก แปลตามศัพท์ว่า “สภาพทนได้ยาก” หมายถึง ทุกขเวทนาทางกายและใจที่ทนด้วยความรู้สึกไม่ดี มีรูปวิเคราะห์ว่า ทุกฺเขน ขมิตพฺพนฺติ ทุกฺขํ (ทุกข์ คือ สภาพทนได้ยาก) ตามนัยนี้สำเร็จรูปมาจาก ทุ บทหน้า + ขมุ ธาตุ (ขนฺติยํ = ทน) + กฺวิ ปัจจัยในกรรมสาธนะ รูปวิเคราะห์ข้างต้นปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา[๑]

---

[๑] วิ. อ. ๒.๔๑๓, องฺ. อ. ๒.๑๕๕, องฺ. อ. ๓.๕๔

คำว่า ทุกฺข ในไตรลักษณ์ คือ สังขารรูปนามทั้งหมดซึ่งมีสภาพน่ากลัว หรือถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและดับไป ผู้ปฏิบัติธรรมที่หยั่งเห็นทุกข์ในไตรลักษณ์ย่อมรู้สึกว่ารูปนามเป็นของน่ากลัวไม่น่ายินดี หรือรู้สึกถึงสภาพบีบคั้นของรูปนาม ตามนัยนี้มีความหมายว่า “สภาพน่ากลัว” หรือ “สภาพถูกบีบคั้น” ดังอรรถกถาของปฏิสัมภิทามรรคกล่าวว่า

> ทุกฺขฏฺเฐนาติ ภยฏฺเฐน, ปฏิปีฬนฏฺเฐน วา.[๑]
>
> “คำว่า ทุกฺขฏฺเฐน แปลว่า โดยสภาพน่ากลัว หรือโดยสภาพถูกบีบคั้น”

คำว่า ทุกฺข ตามนัยนี้สำเร็จรูปมาจาก ทุกฺข ธาตุ (ภยปฏิปีฬเน = น่ากลัว, บีบคั้น) + อ ปัจจัยในอปาทานสาธนะหรือกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ทุกฺขติ ภายติ เอตสฺมาติ ทุกฺขํ (ทุกข์ คือ สภาพน่ากลัว) ทุกฺขียติ ปฏิปีฬียตีติ ทุกฺขํ (ทุกข์ คือ สภาพถูกบีบคั้น) แม้ไวยากรณ์บาลีจะมิได้แสดงความหมายตามนัยนี้ไว้ ก็ถูกต้องตามหลักภาษาโดยคล้อยตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาข้างต้น เพราะไวยากรณ์แสดงความหมายของธาตุที่พบเป็นส่วนใหญ่เท่านั้น

---

[๑] ปฏิสํ. อ. ๒.๑๔๐

คำว่า ทุกฺข ในอริยสัจนั้น แปลว่า “สภาพว่างเปล่าอันน่ารังเกียจ” กล่าวคือ อุปาทานขันธ์เป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสารและน่ารังเกียจ มีรูปวิเคราะห์ในวิสุทธิมรรคมหาฎีกา[๑] ซึ่งกล่าวตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค[๒] ว่า กุจฺฉิตํ ขํ ทุกฺขํ (ทุกข์ คือ สภาพว่างเปล่าอันน่ารังเกียจ) ตามนัยนี้เป็นปาทิบุรพบทกรรมธารยสมาส โดย ทุ ศัพท์มีความหมายว่า กุจฺฉิต (น่ารังเกียจ) และ ข ศัพท์มีความหมายว่า ตุจฺฉ (ว่างเปล่า, ไร้แก่นสาร)

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ แบ่งออกเป็น ๑๑ ประเภท คือ

๑. ความเกิด

๒. ความแก่

๓. ความตาย

๔. ความเศร้าโศก

๕. ความคร่ำครวญ

๖. ความทุกข์กาย

๗. ความทุกข์ใจ

๘. ความคับแค้นใจ

๙. การพบกับสิ่งที่ไม่ชอบ

๑๐. ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ

๑๑. การไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา

---

[๑] วิสุทฺธิ. ฏี. ๒.๒๑๒

[๒] วิสุทฺธิ. ๒.๑๔๐

มีข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรตามลำดับดังต่อไปนี้

กตมา จ ภิกฺขเว ชาติ. ยา เตสํ เตสํ สตฺตานํ ตมฺหิ ตมฺหิ สตฺตนิกาเย ชาติ สญฺชาติ โอกฺกนฺติ อภินิพฺพตฺติ ขนฺธานํ ปาตุ-ภาโว อายตนานํ ปฏิลาโภ, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ชาติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ชาติเป็นไฉน ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชาติ”

กตมา จ ภิกฺขเว ชรา. ยา เตสํ เตสํ สตฺตานํ ตมฺหิ ตมฺหิ สตฺตนิกาเย ชรา ชีรณตา ขณฺฑิจฺจํ ปาลิจฺจํ วลิตฺตจตา อายุโน สํหานิ อินฺทฺริยานํ ปริปาโก, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ชรา.

“ชราเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชรา”



“กตมญฺจ ภิกฺขเว มรณํ. ยํ เตสํ เตสํ สตฺตานํ ตมฺหา ตมฺหา สตฺตนิกายา จุติ จวนตา เภโท อนฺตรธานํ มจฺจุ มรณํ กาลกิริยา ขนฺธานํ เภโท กเฬวรสฺส นิกฺเขโป ชีวิตินฺทฺริยสฺสุปจฺเฉโท, อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว มรณํ.

“มรณะเป็นไฉน ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่า มรณะ”

กตโม จ ภิกฺขเว โสโก. โย โข ภิกฺขเว อญฺญตรญฺญตเรน พฺยสเนน สมนฺนาคตสฺส อญฺญตรญฺญตเรน ทุกฺขธมฺเมน ผุฏฺฐสฺส โสโก โสจนา โสจิตตฺตํ อนฺโตโสโก อนฺโตปริโสโก, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว โสโก.

“โสกะเป็นไฉน ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห้งผาก ณ ภายในของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกสภาพทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าโสกะ”



กตโม จ ภิกฺขเว ปริเทโว. โย โข ภิกฺขเว อญฺญตรญฺญตเรน พฺยสเนน สมนฺนาคตสฺส อญฺญตรญฺญตเรน ทุกฺขธมฺเมน ผุฏฺฐสฺส อาเทโว ปริเทโว อาเทวนา ปริเทวนา อาเทวิตตฺตํ ปริเทวิตตฺตํ, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ปริเทโว.

"ปริเทวะเป็นไฉน ความคร่ำครวญ ความร่ำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกสภาพทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปริเทวะ"

กตมญฺจ ภิกฺขเว ทุกฺขํ. ยํ โข ภิกฺขเว กายิกํ ทุกฺขํ กายิกํ อสาตํ กายสมฺผสฺสชํ ทุกฺขํ อสาตํ เวทยิตํ, อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ทุกฺขํ.

"ทุกข์เป็นไฉน ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส อันนี้เรียกว่าทุกข์"

กตมญฺจ ภิกฺขเว โทมนสฺสํ. ยํ โข ภิกฺขเว เจตสิกํ ทุกฺขํ เจตสิกํ อสาตํ มโนสมฺผสฺสชํ ทุกฺขํ อสาตํ เวทยิตํ, อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว โทมนสฺสํ.

“โทมนัสเป็นไฉน ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์ซึ่งเกิดแต่มโนสัมผัส อันนี้เรียกว่าโทมนัส”

กตโม จ ภิกฺขเว อุปายาโส. โย โข ภิกฺขเว อญฺญตรญฺญตเรน พฺยสเนน สมนฺนาคตสฺส อญฺญตรญฺญตเรน ทุกฺขธมฺเมน ผุฏฺฐสฺส อายาโส อุปายาโส อายาสิตตฺตํ อุปายาสิตตฺตํ, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว อุปายาโส.

“อุปายาสเป็นไฉน ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าอุปายาส”



กตโม จ ภิกฺขเว อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข. อิธ ยสฺส เต โหนฺติ อนิฏฺจา อกนฺตา อมนาปา รูปา สทฺทา คนฺธา รสา โผฏฺจพฺพา ธมฺมา, เย วา ปนสฺส เต โหนฺติ อนตฺถกามา อหิต-กามา อผาสุกกามา อโยคกฺเขมกามา, ยา เตหิ สทฺธึ สงฺคติ สมาคโม สโมธานํ มิสฺสีภาโว, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข.

“ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์”





กตโม จ ภิกฺขเว ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข. อิธ ยสฺส เต โหนฺติ อิฏฺฐา กนฺตา มนาปา รูปา สทฺทา คนฺธา รสา โผฏฺฐพฺพา ธมฺมา, เย วา ปนสฺส เต โหนฺติ อตฺถกามา หิตกามา ผาสุกกามา โยคกฺเขมกามา มาตา วา ปิตา วา ภาตา วา ภคินี วา มิตฺตา วา อมจฺจา วา ญาติสาโลหิตา วา, ยา เตหิ สทฺธึ อสงฺคติ อสมาคโม อสโมธานํ อมิสฺสีภาโว, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข.

“ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคนด้วย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งเกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร สหาย หรือญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์”

กตมญฺจ ภิกฺขเว ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ. ชาติธมฺมานํ ภิกฺขเว สตฺตานํ เอวํ อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ อโห วต มยํ น ชาติธมฺมา อสฺสาม, น จ วต โน ชาติ อาคจฺเฉยฺยาติ. น โข ปเนตํ อิจฺฉาย ปตฺตพฺพํ. อิทมฺปิ ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ. ชราธมฺมานํ ภิกฺขเว สตฺตานํ เอวํ อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ อโห วต มยํ น ชราธมฺมา อสฺสาม, น จ วต โน ชรา อาคจฺเฉยฺยาติ. น โข ปเนตํ อิจฺฉาย ปตฺตพฺพํ. อิทมฺปิ ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ. พฺยาธิธมฺมานํ ภิกฺขเว สตฺตานํ เอวํ อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ อโห วต มยํ น พฺยาธิธมฺมา อสฺสาม, น จ วต โน พฺยาธิ อาคจฺเฉยฺยาติ. น โข ปเนตํ อิจฺฉาย ปตฺตพฺพํ. อิทมฺปิ ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ. มรณธมฺมานํ ภิกฺขเว สตฺตานํ เอวํ อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ อโห วต มยํ น มรณธมฺมา อสฺสาม, น จ วต โน มรณํ อาคจฺเฉยฺยาติ. น โข ปเนตํ อิจฺฉาย ปตฺตพฺพํ. อิทมฺปิ ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ. โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสธมฺมานํ ภิกฺขเว สตฺตานํ เอวํ อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ อโห วต มยํ น โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสธมฺมา อสฺสาม, น จ วต โน โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสธมฺมา อาคจฺเฉยฺยุนฺติ. น โข ปเนตํ อิจฺฉาย ปตฺตพฺพํ. อิทมฺปิ ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ.

“ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน

- ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

- ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

- ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

- ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

- ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่เหล่าสัตว์ผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ขอความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์”



กตเม จ ภิกฺขเว สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา. เสยฺยถิทํ. รูปูปาทานกฺขนฺโธ เวทนูปาทานกฺขนฺโธ สญฺญูปาทานกฺขนฺโธ สงฺขารูปาทานกฺขนฺโธ วิญฺญาณูปาทานกฺขนฺโธ. อิเม วุจฺจนฺติ ภิกฺขเว สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา. อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ทุกฺขํ อริยสจฺจํ.

"โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ เป็นไฉน อุปาทานขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ"

ทุกข์ทั้ง ๑๑ อย่างข้างต้นนั้นมีได้โดยเนื่องด้วยอุปาทานขันธ์ ๕ เมื่อมีอุปาทานขันธ์ ทุกข์จึงเกิดขึ้น ความจริงแล้วอุปาทานขันธ์เป็นกองรูปนามที่เหล่าสัตว์ยึดมั่นว่าเป็นตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และเห็นผิด ว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ อุปาทานขันธ์เหล่านี้ที่ปรากฏในขณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้สภาวะของอุปาทานขันธ์ตามความเป็นจริง

สมุทยสัจจนิเทศ

กตมญฺจ ภิกฺขเว ทุกฺขสมุทยํ อริยสจฺจํ. ยายํ ตณฺหา โปโนภวิกา นนฺทีราคสหคตา ตตฺรตตฺราภินนฺทินี, เสยฺยถิทํ. กามตณฺหา ภวตณฺหา วิภวตณฺหา.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสัจคือเหตุเกิดของทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ ความผูกพันที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความยินดีพอใจ อันเพลิดเพลินภพและอารมณ์นั้นๆ กล่าวคือ ความพอใจในกามคุณ (กามตัณหา) ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพเที่ยง (ภวตัณหา) และความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพขาดสูญ (วิภวตัณหา)"

สมุทยสัจเป็นเหตุเกิดของทุกข์ที่ก่อให้เกิดขันธ์ ๕ ในภพใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่มีที่สิ้นสุด ความเข้าใจสมุทยสัจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เหมือนกับการค้นหาสมุฏฐานของโรคแล้วจึงดำเนินการรักษา เหตุเกิดของทุกข์ดังกล่าวคือตัณหา มีสภาพอยากได้สิ่งต่างๆ เพื่อสนองความต้องการเหมือนความหิวหรือความกระหาย ตัณหานั้นมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. ก่อให้เกิดภพใหม่ (โปโนภวิกา)

๒. ประกอบด้วยความยินดีพอใจ (นนฺทีราคสหคตา)

๓. เพลิดเพลินภพและอารมณ์นั้นๆ (ตตฺรตตฺราภินนฺทินี)

ลักษณะข้อแรก คือ การก่อให้เกิดภพใหม่ หมายถึง การก่อให้เกิดภพใหม่ คือ ตัณหาเป็นความพอใจในภพ ย่อมก่อให้เกิดภพใหม่ด้วยแรงกรรม เหมือนรากไม้ที่เป็นมูลเหตุให้เกิดต้นไม้ แม้ต้นไม้จะถูกตัดโค่นล้มแล้วก็อาจเกิดใหม่ได้อีกเพราะรากไม้ยังคงอยู่ ดังพระพุทธดำรัสในคัมภีร์ธรรมบทว่า

ยถาปิ มูเล อนุปทฺทเว ทฬฺเห
ฉินฺโนปิ รุกฺโข ปุนเรว รูหติ
เอวมฺปิ ตณฺหานุสเย อนูหเต
นิพฺพตฺตตี ทุกฺขมิทํ ปุนปฺปุนํ.[๑]

"เมื่อรากปราศจากอันตรายมั่นคงอยู่ ต้นไม้ที่ถูกตัดแล้วย่อมกลับงอกขึ้นได้ ฉันใด เมื่อบุคคลยังถอนเชื้อตัณหาไม่ได้ ทุกข์นี้ย่อมเกิดขึ้นบ่อยๆ ฉันนั้น"



[๑] ขุ. ธ. ๒๕

ในเวลาใกล้เสียชีวิตนั้น ทวารหรือประตูใจ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย จะดับไปก่อน เมื่อจิตไม่อาจรับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านประตู ๕ บานนั้น ก็จะรับทางประตูใจหรือมโนทวารอย่างเดียว เหมือนเงาภูเขาที่ปกคลุมแผ่นดินในเวลาเย็น สิ่งที่จิตรับรู้ซึ่งปรากฏในขณะใกล้เสียชีวิตมี ๓ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งตามกรรมที่ทำไว้เสมอมาหรือทำในเวลาใกล้เสียชีวิต คือ

๑. กรรม คือ เจตนาที่ทำกรรมดีหรือกรรมชั่ว เช่น เจตนาในการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หรือเจตนาในการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น

๒. กรรมนิมิต คือ บุคคลสิ่งของที่เนื่องด้วยการกระทำกรรม เช่น อาหารที่ใส่บาตร ดอกไม้ที่บูชาพระ หรือเครื่องมือที่ใช้ในการฆ่าสัตว์ เป็นต้น

๓. คตินิมิต คือ ลักษณะของภพที่จะไปเกิด เช่น ทิพยวิมาน ไฟนรก ภูเขา ป่าไม้ ครรภ์มารดา เป็นต้น การเห็นทิพยวิมานเป็นคตินิมิตของผู้ที่จะไปสู่สวรรค์ การเห็นไฟนรกเป็นคตินิมิตของผู้ที่จะไปเกิดในนรก การเห็นภูเขา ป่าไม้ เป็นคตินิมิตของผู้ที่จะไปเกิดเป็นเปรต การเห็นครรภ์มารดาเป็นคตินิมิตของผู้ที่จะไปเกิดเป็นมนุษย์

ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต พระพุทธองค์ทรงแสดงกลไกของการปฏิสนธิในภพใหม่ว่า

อิติ โข อานนฺท กมฺมํ เขตฺตํ. วิญฺญาณํ พีชํ. ตณฺหา เสฺนโห.[๑]

"ดูกรอานนท์ ด้วยเหตุนี้แล กรรมจึงชื่อว่าเป็นไร่นา วิญญาณชื่อว่าเป็นเมล็ดพืช ตัณหาชื่อว่าเป็นความชุ่มชื้น"

กรรมดีหรือกรรมชั่วเหมือนไร่นา ถ้าบุคคลยังมีกรรมเหล่านั้น การปฏิสนธิย่อมเกิดขึ้นได้เรื่อยไป เหมือนไร่นาอันเป็นที่เพาะปลูก ถ้ากรรมดังกล่าวไม่มี การปฏิสนธิก็ไม่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าพระอรหันต์ยังมีกรรมดีหรือกรรมชั่วที่ทำไว้ในภพก่อนๆ จึงได้รับผลในภพสุดท้าย เช่น พระสีวลิมีลาภมาก พระพากุละมีสุขภาพดี หรือพระโลสกติสสะไม่อาจฉันอาหารอิ่มท้องสักมื้อหนึ่ง พระโมคคัลลานะถูกโจรทุบจนเสียชีวิต แต่พระอรหันต์ไม่เกิดอีก เพราะกรรมเก่าไม่อาจส่งผลในภพต่อไป เนื่องจากไม่มีวิญญาณและตัณหาเป็นเครื่องอุปถัมภ์

ตัณหามีสหายสำคัญคือกรรม กรรมกับตัณหาประกอบร่วมกันแล้วก่อให้เกิดภพใหม่ได้ แต่ตัณหาเป็นเหตุหลัก เพราะเป็นมูลเหตุที่แท้จริงในการก่อกรรม ดังนั้น พระพุทธองค์จึงไม่ตรัสว่า เหตุแห่งทุกข์คือกรรม แต่ตรัสว่าเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา เพื่อแสดงถึงมูลเหตุของการเกิดทุกข์

---

[๑] องฺ. ติก. ๒๐.๗๗.๒๑๗

ในคำกล่าวว่า "วิญญาณชื่อว่าเป็นเมล็ดพืช" วิญญาณ คือ จิตที่เกิดร่วมกับเจตนาที่รับเอากรรมเป็นต้นเป็นอารมณ์ในขณะใกล้เสียชีวิต เรียกว่า อภิสังขารวิญญาณ คือ จิตที่ปรุงแต่งปฏิสนธิ วิญญาณดังกล่าวก่อให้เกิดปฏิสนธิจิตถัดมา

คำกล่าวว่า "ตัณหาชื่อว่าเป็นความชุ่มชื้น" หมายความว่า เมล็ดพืชที่ปลูกไว้ในนาต้องได้รับความชุ่มชื้น จึงจะคงอยู่และเติบโตได้ วิญญาณก็ต้องมีตัณหาที่พอใจกรรมเป็นต้นเป็นอารมณ์ จึงจะก่อให้เกิดปฏิสนธิ-จิตต่อมาได้

พระพุทธดำรัสว่า โปโนภวิกา (ก่อให้เกิดภพใหม่) ระบุถึงการเวียนตายเวียนเกิดไว้โดยตรง แม้ในธัมมจักกัปปวัตนสูตรก็มีข้อความนี้เช่นเดียวกัน และในคำลงท้ายของพระสูตรนั้น พระพุทธองค์ก็ทรงใคร่ครวญถึงการไม่ไปเกิดในภพใหม่ว่า

> ญาณญฺจ ปน เม ทสฺสนํ อุทปาทิ อกุปฺปา เม วิมุตฺติ. อยมนฺติมา ชาติ. นตฺถิทานิ ปุนพฺภโวติ.[๑]
>
> "ปัญญารู้เห็นได้เกิดแก่ตถาคตว่า 'ความหลุดพ้นของเราไม่พินาศแล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ไม่มีภพใหม่อีกต่อไป'"

---

[๑] สํ. มหา. ๑๙.๑๐๘๑.๓๖๙

ในปัจจุบันมีบางแห่งกล่าวว่า พระพุทธองค์มิได้ตรัสถึงการเวียนตายเวียนเกิดไว้ในพระไตรปิฎก ความเห็นนี้จัดเป็นมิจฉาทิฏฐิประการหนึ่งเรียกว่า อุจเฉททิฏฐิ คือ ความเห็นว่าภพขาดสูญ ที่ปรากฏในพรหมชาลสูตร[๑] เพราะเรื่องของการเวียนตายเวียนเกิดนี้ตรัสในพระสูตรแรกของพระพุทธศาสนา และพระสูตรอื่นจำนวนมาก

ลักษณะของตัณหาที่ประกอบด้วยความยินดีพอใจ หมายถึงตัณหามีธรรมชาติติดใจสิ่งที่ตนต้องการ เหมือนน้ำย้อมหรือน้ำมันที่สัมผัสผ้าแล้วซึมซับอยู่

ลักษณะประการสุดท้าย คือ ความเพลิดเพลินในภพและอารมณ์นั้นๆ หมายถึง ตัณหาทำให้หลงผิดเข้าใจว่าภพและอารมณ์นั้นๆ เป็นของดีงามน่าเพลิดเพลิน เหมือนโซ่ตรวนที่ผูกไว้มั่น เหล่าสัตว์จึงเพลิดเพลินด้วยอำนาจของตัณหา เช่น คนที่มีฐานะร่ำรวยย่อมพอใจสถานภาพของตนว่ามีความสุขสมบูรณ์กว่าคนอื่น แม้คนยากจนก็พอใจสถานภาพของตนเช่นเดียวกัน จึงทำงานเลี้ยงชีพตามสมควร ไม่เพียงแต่มนุษย์เท่านั้น แม้สัตว์ดิรัจฉานที่อยู่ในภพภูมิต่ำกว่ามนุษย์ก็พอใจสถานภาพนั้นๆ ของตน

---

[๑] ที. สี. ๙.๘๔.๓๓

ในสมัยหนึ่งพระโพธิสัตว์ได้เกิดเป็นคนเข็ญใจอยู่ใกล้แม่น้ำจัมปา ท่านได้เห็นสมบัติของพญานาคจัมเปยยะแล้วเกิดความพอใจ จึงให้ทาน รักษาศีล แล้วปรารถนาสมบัตินั้น ต่อมาเมื่อเสียชีวิตแล้วได้ไปเกิดเป็นนาคราชจัมเปยยะอยู่บนบัลลังก์ ท่านพบว่าตนมีรูปร่างเป็นงูใหญ่ขดอยู่ได้ เกิดความสังเวชใจว่าไม่ควรปรารถนานาคสมบัติ แต่ควรปรารถนาสวรรค์สมบัติที่ดีเยี่ยมกว่านาคสมบัติ ต่อมาท่านได้พบกับนางนาคที่แปลงร่างงดงามเหมือนนางอัปสรมาฟ้อนรำขับร้องปรนเปรอ จึงเกิดความพอใจ แล้วแปลงร่างเป็นเทพบุตรรื่นรมย์กับนางนาคเหล่านั้น จะเห็นได้ว่าแม้สัตว์ดิรัจฉานก็เพลิดเพลินยินดีในภพภูมิของตน

ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ทรงจำแนกตัณหาออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. กามตัณหา ความพอใจในกามคุณ คือ พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ที่เป็นทั้งภายในและภายนอก พร้อมด้วยบุคคลสิ่งของที่เนื่องด้วยรูป ฯลฯ ความพอใจดังกล่าวนี้มีอวิชชาประกอบ ทำให้เข้าใจผิดว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นของเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่เป็นเพียงรูปนามว่าเป็นตัวเรา ของเรา และสิ่งที่ไม่สวยงามว่าสวยงาม เพราะอวิชชาทำหน้าที่ปกปิดสภาวะที่แท้จริงของอารมณ์ไว้ เมื่อบุคคลพอใจในกามคุณอย่างนี้ ย่อมเกิดความยึดมั่นด้วยอุปาทาน และทำกรรมดีหรือกรรมชั่วเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ หลังจากนั้นจึงเกิดชาติ ชรา และมรณะเป็นต้นเวียนไปมาภพแล้วภพเล่า

๒. ภวตัณหา ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพเที่ยง เป็นความพอใจของผู้ที่มีสัสสตทิฏฐิ คือ ความเห็นว่าภพเที่ยง เขาต้องการจะมีอยู่คงอยู่ตลอดไป แม้ร่างกายจะสลายไป จักรวาลทั้งหมดจะถูกทำลายตลอดเวลา ก็เห็นว่าวิญญาณหรืออาตมันเป็นกายทิพย์ที่ไม่ขาดสูญ แต่จะย้ายจากร่างหนึ่งไปเกิดอีกในร่างหนึ่งเรื่อยไป เหมือนนกที่บินไปเกาะต้นไม้ใหม่ เมื่อต้นเก่าล้มไป ความยึดมั่นเช่นนี้เป็นที่มาของปรัชญาที่กล่าวว่าอาตมันจักมีอยู่คงอยู่ตลอดไป ชีวิตหลังความตายเป็นการไปเกิดในสวรรค์อยู่ร่วมกับพระเจ้าเป็นนิรันดร์ด้วยกรรมดี หรือไปเกิดในนรกเป็นนิรันดร์ด้วยกรรมชั่ว หรือเวียนตายเวียนเกิดตลอดไปด้วยแรงกรรม

๓. วิภวตัณหา ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพขาดสูญ เป็นความพอใจของผู้ที่มีอุจเฉททิฏฐิ คือ ความเห็นว่าภพขาดสูญ กล่าวคือ ตายแล้วสูญสลายไม่เกิดอีก ความเห็นนี้ปฏิเสธความจริงว่ามีเกิดมีตายและไม่ยอมรับว่าความทุกข์นั้นต้องเกิดต่อเนื่องไปอีก หากยังมีการปรุงแต่งด้วยกรรมอยู่ ทั้งนี้เพราะกลัวผลของกรรมชั่วที่ทำไว้ในชีวิตนี้ จึงปฏิเสธชีวิตหลังความตาย ตัณหาประเภทนี้ตรงกันข้ามกับภวตัณหา ความเห็นดังกล่าวเป็นลัทธิของอชิตเกสกัมพล ปรากฏในพรหมชาลสูตรว่า

นตฺถิ มหาราช ทินฺนํ. นตฺถิ ยิฏฺฐํ. นตฺถิ หุตํ. นตฺถิ สุกตทุกฺกฏานํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก. นตฺถิ อยํ โลโก. นตฺถิ ปโร โลโก.[๑]

"มหาบพิตร ทานที่บุคคลให้ไม่มี ทานที่บูชาบวงสรวงไม่มี วิบากของกุศลและอกุศลที่ทำไว้ดีหรือไม่ดี ย่อมไม่มี โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี"

จาตุมหาภูติโก อยํ ปุริโส. ยทา กาลงฺกโรติ, ปฐวี ปฐวิกายํ อนุเปติ อนุปคจฺฉติ. อาโป อาโปกายํ อนุเปติ อนุปคจฺฉติ. เตโช เตโชกายํ อนุเปติ อนุปคจฺฉติ. วาโย วาโยกายํ อนุเปติ อนุปคจฺฉติ. อากาสํ อินฺทฺริยานิ สงฺกมนฺติ.[๒]

"คนเรานี้เป็นแต่ประชุมมหาภูต ๔ เมื่อทำกาลกิริยา ธาตุดิน[ภายใน] ไปตามธาตุดิน [ภายนอก] ธาตุน้ำไปตามธาตุน้ำ ธาตุไฟไปตามธาตุไฟ ธาตุลมไปตามธาตุลม อินทรีย์ทั้งหลายย่อมเลื่อนลอยไปในอากาศ"

---

[๑] ที. สี. ๙.๑๗๑.๕๕

[๒] ที. อ. ๒.๔๑๕



ในปัจจุบันมีบางแห่งกล่าวสอนว่า “ภวตัณหา คือ ความอยากมีอยากเป็น คือ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ หรืออยากเกิดอยากมีอยู่คงอยู่ตลอดไป ส่วนวิภวตัณหา คือ ความอยากในวิภพ คือ ความทะยานอยากในความไม่มีไม่เป็น อยากไม่เป็นนั่น อยากไม่เป็นนี่” ความจริงแล้วความอยากมีอยากเป็นนับเข้าในกามตัณหาอยู่แล้ว ส่วนความอยากไม่มีไม่เป็นปราศจากลักษณะของตัณหาข้อที่ ๒ และ ๓ คือ การประกอบด้วยความยินดีพอใจ (นนฺทีราคสหคตา) และความเพลิดเพลินภพและอารมณ์นั้นๆ (ตตฺรตตฺราภินนฺทินี)

บางแห่งอธิบายว่า วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เช่น ไม่อยากเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน ไม่อยากเป็นคนจน ความไม่อยากดังกล่าวไม่จัดเป็นตัณหา เพราะปราศจากลักษณะของตัณหาข้อที่ ๒ และ ๓ เช่นเดียวกัน ความไม่อยากนั้นจัดเป็นโทสะอย่างอ่อนที่มีลักษณะปฏิเสธเป็นห่วง หรือโทมนัสน้อยใจ

สรุปความว่า กามตัณหาเป็นความพอใจในกามคุณ ๕ ภวตัณหาเป็นความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิ ส่วนวิภวตัณหาเป็นความพอใจที่ประกอบด้วยอุจเฉททิฏฐิ ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

กาเม ตณฺหา กามตณฺหา. ปญฺจกามคุณิกราคสฺเสตํ นามํ. ภเว ตณฺหา ภวตณฺหา. ภวปตฺถนาวเสน อุปฺปนฺนสฺส สสฺสตทิฏฺฐิสหคตสฺส รูปารูปภวราคสฺส จ ฌานนิกนฺติยา เจตํ อธิวจนํ[๑] วิภเว ตณฺหา วิภวตณฺหา. อุจฺเฉททิฏฺฐิสหคตราคสฺเสตํ อธิวจนํ[๑]

"ความพอใจในกามคุณ ชื่อว่า กามตัณหา คำนี้เป็นชื่อของราคะที่มีในกามคุณ ๕

ความพอใจในภพ ชื่อว่า ภวตัณหา คำนี้เป็นชื่อของความพอใจที่เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาภพ ความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิ ความพอใจในรูปภพและอรูปภพ และความพอใจในฌาน [รูปฌานและอรูปฌาน]

ความพอใจในวิภพ ชื่อว่า วิภวตัณหา คำนี้เป็นชื่อของความพอใจที่ประกอบด้วยอุจเฉททิฏฐิ"



[๑] ที. อ. ๒.๔๑๕

ในคัมภีร์อรรถกถาข้างต้นแสดงภวตัณหา ๔ ประเภท คือ

๑. ความพอใจที่เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาภพ คือ ความเพลิดเพลินยินดีในกามภูมิที่กำลังประสบอยู่ และต้องการจะไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาในภพต่อไป (ตามนัยนี้คำว่า ภเว ตณฺหา ภวตณฺหา แปลว่า "ความพอใจใน[กาม]ภพ ชื่อว่า ภวตัณหา" โดย ภว ศัพท์หมายถึง กามภพ)

๒. ความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิ คือ ความพอใจที่เห็นว่าอัตภาพและโลกเที่ยงไม่สูญสลาย (ตามนัยนี้คำว่า ภเว ตณฺหา ภวตณฺหา แปลว่า "ความพอใจในอาตมันที่มีอยู่เสมอ ชื่อว่า ภวตัณหา" โดย ภว ศัพท์ หมายถึง อาตมันที่มีอยู่เสมอ)

๓. ความพอใจในรูปภพและอรูปภพ (ตามนัยนี้คำว่า ภเว ตณฺหา ภวตณฺหา แปลว่า "ความพอใจในภพ[ที่เป็นรูปภพและอรูปภพ] ชื่อว่า ภวตัณหา" โดย ภว ศัพท์ หมายถึง รูปภพและอรูปภพ)

๔. ความพอใจในฌาน (ตามนัยนี้คำว่า ภเว ตณฺหา ภวตณฺหา แปลว่า "ความพอใจในรูปฌานและอรูปฌานที่มีอยู่ ชื่อว่า ภวตัณหา" โดย ภว ศัพท์ หมายถึง รูปฌานและอรูปฌานที่มีอยู่)

ตัณหาทั้งสามประเภทดังกล่าวเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นในใจและตั้งอยู่ในรูปนามที่น่ายินดีพอใจ จำแนกเป็น ๑๐ กลุ่ม คือ

- ทวาร ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- อารมณ์ ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์
- วิญญาณ ๖ อันได้แก่ การรู้อารมณ์ทางตา การรู้อารมณ์ทางหู การรู้อารมณ์ทางจมูก การรู้อารมณ์ทางลิ้น การรู้อารมณ์ทางกาย การรู้อารมณ์ทางใจ
- ผัสสะ ๖ อันได้แก่ สัมผัสทางตา สัมผัสทางหู สัมผัสทางจมูก สัมผัสทางลิ้น สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ
- เวทนา ๖ อันได้แก่ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจ
- สัญญา ๖ อันได้แก่ ความหมายรู้ในรูป ความหมายรู้ในเสียง ความหมายรู้ในกลิ่น ความหมายรู้ในรส ความหมายรู้ในสิ่งที่สัมผัส ความหมายรู้ในธรรมารมณ์
- สัญเจตนา ๖ อันได้แก่ ความจำนงในรูป ความจำนงในเสียง ความจำนงในกลิ่น ความจำนงในรส ความจำนงในสิ่งที่สัมผัส ความจำนงในธรรมารมณ์

- ตัณหา ๖ อันได้แก่ ความพอใจในรูป ความพอใจในเสียง ความพอใจในกลิ่น ความพอใจในรส ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส ความพอใจในธรรมารมณ์

- วิตก ๖ อันได้แก่ ความตรึกในรูป ความตรึกในเสียง ความตรึกในกลิ่น ความตรึกในรส ความตรึกในสิ่งที่สัมผัส ความตรึกในธรรมารมณ์

- วิจาร ๖ อันได้แก่ ความตรองในรูป ความตรองในเสียง ความตรองในกลิ่น ความตรองในรส ความตรองในสิ่งที่สัมผัส ความตรองในธรรมารมณ์

ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ในกองรูปนาม โดยสำคัญว่าตาของเราสวยงาม รูปที่เห็นสวยงาม การรู้อารมณ์ทางตากระจ่างชัดเจน เป็นต้น ความจริงแล้ว การรู้อารมณ์ทางตาเป็นอุบัติการณ์ที่เนื่องด้วยเหตุปัจจัย กล่าวคือ การปรากฏของรูปทางตาซึ่งมีปัจจัยภายนอกคือแสงสว่างและปัจจัยภายในคือความใส่ใจช่วยเกื้อหนุน จึงเกิดการรู้อารมณ์ทางตาได้



นอกจากนี้ การกระทบหรือสัมผัสทางอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ย่อมทำให้ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ตลอดเวลา และเพราะการสัมผัสทางอายตนะ ๖ นี้ จึงทำให้ปรากฏเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตาเป็นต้น ต่อจากนั้น ความจำได้หมายรู้ในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่สัมผัส และธรรมารมณ์ อันเป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ย่อมทำให้ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ แล้วความจำนงในรูปที่เรียกว่า สัญเจตนา คือ เจตนาปรุงแต่งกรรม (มีความหมายเดียวกับสังขาร) ที่เนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่สัมผัส และธรรมารมณ์ย่อมทำให้ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ต่อมาเมื่อมีตัณหาหรือความพอใจในรูป เสียง ฯลฯ ตัณหาก็จะเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสิ่งนั้นๆ จากนั้นจะเกิดวิตก หรือความคิดถึงรูป เสียง ฯลฯ อันน่าพอใจ และต่อจากนั้นก็จะวนเวียนอยู่ในความคิดนั้นๆ ที่เรียกว่า วิจาร ทั้งหมดนี้คือบ่อเกิดของตัณหาและทำให้ตัณหาเพิ่มพูนมากขึ้น

ดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

สา โข ปเนสา ภิกฺขเว ตณฺหา กตฺถ อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ, กตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ. ยํ โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็แลตัณหานั้นเกิดขึ้นในที่ใด และตั้งอยู่ในที่ใดเล่า สภาพใดน่ายินดีพอใจในโลก[แห่งรูปนาม] สภาพนั้นคือที่ซึ่งตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่”

กิญฺจ โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ. จกฺขุ โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ. โสตํ โลเก ฯเปฯ ฆานํ โลเก ฯเปฯ ชิวฺหา โลเก ฯเปฯ กาโย โลเก ฯเปฯ มโน โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ.

"อะไรเล่าเป็นที่น่ายินดีพอใจในโลก[แห่งรูปนาม] ตาในโลก[แห่งรูปนาม]เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือตานี้ หู...จมูก...ลิ้น...กาย...ใจในโลก[แห่งรูปนาม]เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือใจนี้"

รูปา โลเก ฯเปฯ สทฺทา โลเก ฯเปฯ คนฺธา โลเก ฯเปฯ รสา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพา โลเก ฯเปฯ ธมฺมา โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ.

"รูป...เสียง...กลิ่น...รส...สัมผัส...ธรรมารมณ์ในโลก[แห่งรูปนาม]เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือธรรมารมณ์นี้"

จกฺขุวิญฺญาณํ โลเก ฯเปฯ โสตวิญฺญาณํ โลเก ฯเปฯ ฆาน-วิญฺญาณํ โลเก ฯเปฯ ชิวฺหาวิญฺญาณํ โลเก ฯเปฯ กายวิญฺญาณํ โลเก ฯเปฯ มโนวิญฺญาณํ โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ.

"การรู้อารมณ์ทางตา...การรู้อารมณ์ทางหู...การรู้อารมณ์ทางจมูก...การรู้อารมณ์ทางลิ้น...การรู้อารมณ์ทางกาย...การรู้อารมณ์ทางใจในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือการรู้อารมณ์ทางใจนี้"

จกฺขุสมฺผสฺโส โลเก ฯเปฯ โสตสมฺผสฺโส โลเก ฯเปฯ ฆาน-สมฺผสฺโส โลเก ฯเปฯ ชิวฺหาสมฺผสฺโส โลเก ฯเปฯ กายสมฺผสฺโส โลเก ฯเปฯ มโนสมฺผสฺโส โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ.

"สัมผัสทางตา...สัมผัสทางหู...สัมผัสทางจมูก...สัมผัสทางลิ้น...สัมผัสทางกาย...สัมผัสทางใจในโลก...เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือสัมผัสทางใจนี้"

จกฺขุสมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ โสตสมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ ฆานสมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ ชิวฺหาสมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ กายสมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ มโน-สมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ.

“เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย ...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจในโลก [แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจนี้”

รูปสญฺญา โลเก ฯเปฯ สทฺทสญฺญา โลเก ฯเปฯ คนฺธสญฺญา โลเก ฯเปฯ รสสญฺญา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพสญฺญา โลเก ฯเปฯ ธมฺมสญฺญา โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺ-ปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ.

“ความหมายรู้ในรูป...ความหมายรู้ในเสียง...ความหมายรู้ในกลิ่น...ความหมายรู้ในรส...ความหมายรู้ในสิ่งที่สัมผัส... ความหมายรู้ในธรรมารมณ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือความหมายรู้ในธรรมารมณ์นี้”

รูปสญฺเจตนา โลเก ฯเปฯ สทฺทสญฺเจตนา โลเก ฯเปฯ คนฺธสญฺเจตนา โลเก ฯเปฯ รสสญฺเจตนา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพสญฺเจตนา โลเก ฯเปฯ ธมฺมสญฺเจตนา โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ.

“ความจำนงในรูป...ความจำนงในเสียง...ความจำนงในกลิ่น ...ความจำนงในรส...ความจำนงในสิ่งที่สัมผัส...ความจำนงในธรรมารมณ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือความจำนงในธรรมารมณ์นี้”

รูปตณฺหา โลเก ฯเปฯ สทฺทตณฺหา โลเก ฯเปฯ คนฺธตณฺหา โลเก ฯเปฯ รสตณฺหา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพตณฺหา โลเก ฯเปฯ ธมฺมตณฺหา โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ.

“ความพอใจในรูป...ความพอใจในเสียง...ความพอใจในกลิ่น ...ความพอใจในรส...ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส...ความพอใจในธรรมารมณ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือความพอใจในธรรมารมณ์นี้”

รูปวิตกฺโก โลเก ฯเปฯ สทฺทวิตกฺโก โลเก ฯเปฯ คนฺธวิตกฺโก โลเก ฯเปฯ รสวิตกฺโก โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพวิตกฺโก โลเก ฯเปฯ ธมฺมวิตกฺโก โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ.

“ความตรึกในรูป...ความตรึกในเสียง...ความตรึกในกลิ่น...ความตรึกในรส...ความตรึกในสิ่งที่ได้สัมผัส...ความตรึกในธรรมารมณ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือความตรึกในธรรมารมณ์นี้”

รูปวิจาโร โลเก ฯเปฯ สทฺทวิจาโร โลเก ฯเปฯ คนฺธวิจาโร โลเก ฯเปฯ รสวิจาโร โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพวิจาโร โลเก ฯเปฯ ธมฺมวิจาโร โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ. อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ทุกฺขสมุทยํ อริยสจฺจํ.

“ความตรองในรูป...ความตรองในเสียง...ความตรองในกลิ่น...ความตรองในรส...ความตรองในสิ่งที่สัมผัส...ความตรองในธรรมารมณ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือความตรองในธรรมารมณ์นี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้แลคืออริยสัจอันเป็นเหตุเกิดของทุกข์”

ในคัมภีร์อรรถกถาแสดงความหมายของ อุปฺปชฺชติ (เกิดขึ้น) ว่าเป็นการเกิดขึ้นก่อน ส่วน นิวิสติ (ตั้งอยู่) คือ การเกิดขึ้นบ่อยๆ ส่วนคัมภีร์ฎีกาแสดงนัยอื่นไว้ว่า อุปฺปชฺชติ เป็นการปรากฏโดยความเป็นปริยุฏฐาน คือ ฟูขึ้นในพื้นผิวของจิต ส่วน นิวิสติ คือ การนอนเนื่องในจิตโดยความเป็นอนุสัยที่ฝังอยู่ในระดับลึก ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมมูล ตัณหาย่อมเกิดขึ้นโดยปรารภสภาพน่ายินดีพอใจซึ่งบุคคลมิได้หยั่งเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง อนุสัยดังกล่าวชื่อว่า อารัมมณานุสัย คือ อนุสัยที่นอนเนื่องในอารมณ์ สามารถละได้ด้วยวิปัสสนา ส่วนอนุสัยอีกประเภทหนึ่งชื่อว่าสันตานานุสัย คือ อนุสัยที่นอนเนื่องในกระแสจิต สามารถละได้ด้วยมรรคญาณ ๔ ขั้นตามลำดับ



มีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

อุปฺปชฺชตีติ ชายติ. นิวิสตีติ ปุนปฺปุนํ ปวตฺติวเสน ปติฏฺฐหติ.[๑]

“คำว่า อุปฺปชฺชติ แปลว่า เกิดขึ้น

คำว่า นิวิสติ (ตั้งอยู่) หมายความว่า ตั้งอยู่ด้วยการเกิดขึ้นบ่อยๆ”

ตสฺมึ ตสฺมึ ปิยรูเป ปจมุปฺปตฺติวเสน “อุปฺปชฺชตี”ติ วุตฺตํ, ปุนปฺปุนํ ปวตฺติวเสน “นิวิสตี”ติ. ปริยุฏฺฐานานุสยวเสน วา อุปฺปตฺตินิเวสา โยเชตพฺพา.[๒]

“คำว่า อุปฺปชฺชติ กล่าวไว้โดยการเกิดขึ้นก่อนในสภาพน่ายินดีนั้นๆ คำว่า นิวิสติ กล่าวไว้ด้วยความเป็นไปบ่อยๆ

อีกนัยหนึ่ง พึงประกอบการเกิดขึ้นและการตั้งอยู่โดยความเป็นปริยุฏฐานและอนุสัย”

---

[๑] ที. อ. ๒.๔๑๕

[๒] ที. ฏี. ๒.๔๒๗

นิโรธสัจจนิเทศ

กตมญฺจ ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรธํ อริยสจฺจํ. โย ตสฺสาเยว ตณฺหาย อเสสวิราคนิโรโธ จาโค ปฏินิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสัจคือความดับทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ ความดับสนิทโดยสิ้นเชิง ความสละ ความปล่อย ความหลุดพ้น และความไม่พัวพันในตัณหานั้น”

พระพุทธองค์ทรงแสดงความดับทุกข์ว่าเป็นความดับตัณหาที่เป็นเหตุเกิดของทุกข์ การปฏิบัติธรรมในพระศาสนาจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อละตัณหาที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ข้อนี้ต่างจากคำสอนของนิครนนาฏบุตรที่เรียกว่า ลัทธิจารวาก ซึ่งมุ่งสอนในการทำให้ร่างกายอ่อนกำลังและแตกดับไปด้วยการบำเพ็ญอัตตกิลมถานุโยค การปฏิบัติดังกล่าวเป็นการแก้ไขในทางปลายเหตุ ไม่ใช่ต้นเหตุอย่างแท้จริง

ความดับทุกข์มีได้ด้วยความดับตัณหาโดยแท้ ส่วนความดับทุกข์โดยวิธีอื่นจากนี้เป็นเพียงความดับชั่วขณะ เหมือนการเปลี่ยนอิริยาบถที่ทำไว้นานๆ ด้วยการเหยียด คู้ เดิน นั่ง ฯลฯ การบริโภคอาหารในเวลาหิว หรือการบริโภคยาในเวลาเกิดโรค สิ่งเหล่านี้สามารถดับทุกข์ได้เพียงชั่วขณะ ไม่อาจดับทุกข์ได้ตลอดไป

ในพระพุทธพจน์ข้างต้น คำที่กล่าวต่อมาว่า จาโค (ความสละ) ปฏิ-นิสฺสคฺโค (ความปล่อย) มุตฺติ (ความหลุดพ้น) อนาลโย (ความไม่พัวพัน) เป็นคำไวพจน์ของคำว่า อเสสวิราคนิโรโธ (ความดับสนิทโดยสิ้นเชิง) การใช้คำในลักษณะนี้มีประโยชน์เพื่ออธิบายพระนิพพานในหลายมุมมอง อันจะทำให้ผู้ฟังธรรมได้เข้าใจชัดเจนมากขึ้น

ความดับตัณหานี้มีได้ด้วยวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ เหมือนแสงสว่างที่ปรากฏขึ้นทำลายความมืด เมื่อตัณหาถูกกำจัดได้โดยเด็ดขาด รูปนามที่เป็นผลของตัณหาย่อมไม่เกิดขึ้น จัดว่าผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุนิโรธสัจ ความจริงแล้วความดับตัณหาด้วยอรหัตตมรรคญาณเป็นการละตัณหาได้โดยสิ้นเชิง ในที่นี้กล่าวถึงความดับนี้เป็นหลักด้วยอุกกัฏฐนัย คือ นัยที่กล่าวถึงสิ่งที่สูงสุด แต่ยังหมายถึงความดับตัณหาในระดับโสดา-ปัตติมรรคญาณเป็นต้นไปอีกด้วย



เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดว่า “เห็นหนอ” ในขณะเห็น แล้วสามารถหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตา รูป หรือสภาวะเห็น ฯลฯ จัดว่าละอวิชชาได้ชั่วขณะเป็นตทังคนิโรธ เมื่อละอวิชชาได้ ตัณหาที่ยินดีพอใจในขณะเห็นย่อมไม่เกิดขึ้น จัดว่าละตัณหาได้ชั่วขณะเช่นเดียวกัน เมื่อตัณหาไม่มี ความยึดมั่นและการทำกรรมดีกรรมชั่วก็ไม่มีและผลที่เกิดจากกรรมอันได้แก่ วิญญาณ นามรูป อายตนะ ๖ ผัสสะ และเวทนา ย่อมดับไปในขณะที่ตัณหาดับเมื่อประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ การละตัณหาด้วยวิปัสสนาที่เป็นตทังคนิโรธนี้จะเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุการละตัณหาอย่างเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทนิโรธ และสามารถดับทุกข์ที่เนื่องด้วยตัณหานั้นๆ กล่าวคือ

- โสดาปัตติมรรคญาณ ละตัณหาที่ส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิ และดับทุกข์ในอบายภูมิ พร้อมด้วยทุกข์ในการเกิดมากกว่า ๗ ชาติในกาม-สุคติภูมิ

- สกทาคามิมรรคญาณ ละตัณหาอย่างหยาบ และดับทุกข์ในการเกิดมากกว่า ๒ ชาติในกามสุคติภูมิ

- อนาคามิมรรคญาณ ละตัณหาอย่างละเอียด และดับทุกข์ในการเกิดมากกว่ารูปภูมิหรืออรูปภูมิ

- อรหัตตมรรคญาณ ละตัณหาในรูปฌานและอรูปฌานที่เหลือ และดับทุกข์ในวัฏฏสงสารทั้งหมด

มรรคญาณทั้ง ๔ นี้มิได้รับเอาความดับตัณหาเป็นอารมณ์ แต่รับเอาความดับรูปนามทั้งหมดที่เรียกว่า นิพพานธาตุ เป็นอารมณ์ โดยมีการดับ ๔ ครั้ง คือ

๑. ดับครั้งที่ ๑ ปรากฏในขณะบรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ
๒. ดับครั้งที่ ๒ ปรากฏในขณะบรรลุสกทาคามิมรรคญาณ
๓. ดับครั้งที่ ๓ ปรากฏในขณะบรรลุอนาคามิมรรคญาณ
๔. ดับครั้งที่ ๔ ปรากฏในขณะบรรลุอรหัตตมรรคญาณ

ในขณะเริ่มปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๑๑ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถที่จะรับรู้สภาวธรรมรูปนามที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ต่อมาเมื่อโคตรภูญาณเป็นต้นไปปรากฏขึ้น เขาสามารถรับรู้ความดับของรูปนามทั้งหมดได้ จิตที่ประกอบด้วยมรรคญาณนี้รับเอาความดับของรูปนามคือพระนิพพานเป็นอารมณ์ ดังหลักฐานในคัมภีร์มิลินทปัญหาว่า

> ตสฺส ตํ จิตฺตํ อปราปรํ มนสิกโรโต ปวตฺตํ สมติกฺกมิตฺวา อปฺปวตฺตํ โอกฺกมติ. อปฺปวตฺตมนุปฺปตฺโต มหาราช สมฺมาปฏิปนฺโน “นิพฺพานํ สจฺฉิกโรตี”ติ วุจฺจติ.[๑]

> “เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมนั้นกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง จิตดังกล่าวย่อมล่วงกระแสรูปนามที่เป็นไปไม่ขาดช่วง หยั่งลงสู่ภาวะที่ไม่มีกระแสรูปนาม มหาบพิตร ผู้ปฏิบัติชอบ บรรลุความไม่มีแห่งกระแสรูปนาม เรียกว่า ‘ย่อมทำพระนิพพานให้แจ้ง’”

---

[๑] มิลินฺท หน้า ๓๓๕

ในหมวดสมุทยสัจที่กล่าวมาแล้ว พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าตัณหาเกิดขึ้นในใจและดำรงอยู่ในรูปนามที่น่ายินดีพอใจ มีทวาร ๖ อารมณ์ ๖ วิญญาณ ๖ เป็นต้น ต่อมาในหมวดนิโรธสัจนี้ก็ทรงแสดงว่าตัณหาดังกล่าวถูกละได้และดับอยู่ในรูปนามเหล่านั้น กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมหยั่งเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง วิปัสสนาย่อมสามารถละตัณหาได้ในขณะนั้นโดยปราศจากความพอใจรูปนามที่กำลังประสบอยู่ เริ่มจากทวารอันเป็นที่ปรากฏของอารมณ์ อารมณ์ที่มากระทบทวาร วิญญาณคือการรับรู้ทางทวาร ๖ สัมผัสคือการกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอก เวทนาอันเป็นผลจากการสัมผัส สัญญาที่จำได้หมายรู้ และสัญเจตนาคือการกระทำโดยเจตนา หลังจากนั้นจึงเกิดตัณหาความอยากในสิ่งนั้นๆ แล้วเกิดวิตกคือการเริ่มต้นของความคิดสิ่งที่ตนชอบใจ และตามมาด้วยวิจารคือการวนเวียนคิดถึงสิ่งนั้นๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า อุบัติการณ์ของตัณหาที่พอใจในทวารและอารมณ์เป็นต้นย่อมถูกกำจัดได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐานจนกระทั่งเกิดวิปัสสนาที่ละตัณหาได้บางส่วนเป็นตทังคนิโรธ และย่อมถูกกำจัดได้ด้วยมรรคญาณตามลำดับความหยาบและละเอียด ในที่สุดย่อมถูกกำจัดด้วยอรหัตตมรรคญาณเป็นสมุจเฉทนิโรธ ดังข้อความในมหาสติ-ปัฏฐานสูตรว่า

สา โข ปเนสา ภิกฺขเว ตณฺหา กตฺถ ปหียมานา ปหียติ, กตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ. ยํ โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็แลตัณหานั้นถูกละได้ในที่ใด และดับอยู่ในที่ใดเล่า สภาพใดน่ายินดีพอใจในโลก[แห่งรูปนาม] สภาพนั้นคือที่ซึ่งตัณหาถูกละได้และดับอยู่"

กิญฺจ โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ. จกฺขุ โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ. โสตํ โลเก ฯเปฯ ฆานํ โลเก ฯเปฯ ชิวฺหา โลเก ฯเปฯ กาโย โลเก ฯเปฯ มโน โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

"อะไรเล่าเป็นที่น่ายินดีพอใจในโลก[แห่งรูปนาม] ตาในโลก[แห่งรูปนาม]เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือตานี้ หู...จมูก...ลิ้น...กาย...ใจในโลก[แห่งรูปนาม]เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือใจนี้"

รูปา โลเก ฯเปฯ สทฺทา โลเก ฯเปฯ คนฺธา โลเก ฯเปฯ รสา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพา โลเก ฯเปฯ ธมฺมา โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

"รูป...เสียง...กลิ่น...รส...สัมผัส...ธรรมารมณ์ในโลก[แห่งรูป-นาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือธรรมารมณ์นี้"

จกฺขุวิญฺญาณํ โลเก ฯเปฯ โสตวิญฺญาณํ โลเก ฯเปฯ ฆาน-วิญฺญาณํ โลเก ฯเปฯ ชิวฺหาวิญฺญาณํ โลเก ฯเปฯ กายวิญฺญาณํ โลเก ฯเปฯ มโนวิญฺญาณํ โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

“การรู้อารมณ์ทางตา...การรู้อารมณ์ทางหู...การรู้อารมณ์ทางจมูก...การรู้อารมณ์ทางลิ้น...การรู้อารมณ์ทางกาย...การรู้อารมณ์ทางใจในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพที่น่ายินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือการรู้อารมณ์ทางใจนี้”

จกฺขุสมฺผสฺโส โลเก ฯเปฯ โสตสมฺผสฺโส โลเก ฯเปฯ ฆาน-สมฺผสฺโส โลเก ฯเปฯ ชิวฺหาสมฺผสฺโส โลเก ฯเปฯ กายสมฺผสฺโส โลเก ฯเปฯ มโนสมฺผสฺโส โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

“สัมผัสทางตา...สัมผัสทางหู...สัมผัสทางจมูก...สัมผัสทางลิ้น...สัมผัสทางกาย...สัมผัสทางใจในโลก...เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือสัมผัสทางใจนี้”

จกฺขุสมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ โสตสมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ฆานสมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ ชิวฺหาสมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ กายสมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ มโน-สมฺผสฺสชา เวทนา โลเก ปิยรูป สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

"เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจนี้"

รูปสญฺญา โลเก ฯเปฯ สทฺทสญฺญา โลเก ฯเปฯ คนฺธสญฺญา โลเก ฯเปฯ รสสญฺญา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพสญฺญา โลเก ฯเปฯ ธมฺมสญฺญา โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

"ความหมายรู้ในรูป...ความหมายรู้ในเสียง...ความหมายรู้ในกลิ่น...ความหมายรู้ในรส...ความหมายรู้ในสิ่งที่สัมผัส...ความหมายรู้ในธรรมารมณ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือความหมายรู้ในธรรมารมณ์นี้"

รูปสญฺเจตนา โลเก ฯเปฯ สทฺทสญฺเจตนา โลเก ฯเปฯ คนฺธสญฺเจตนา โลเก ฯเปฯ รสสญฺเจตนา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพสญฺเจตนา โลเก ฯเปฯ ธมฺมสญฺเจตนา โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

“ความจำนงในรูป...ความจำนงในเสียง...ความจำนงในกลิ่น...ความจำนงในรส...ความจำนงในสิ่งที่สัมผัส...ความจำนงในธรรมารมณ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือความจำนงในธรรมารมณ์นี้”

รูปตณฺหา โลเก ฯเปฯ สทฺทตณฺหา โลเก ฯเปฯ คนฺธตณฺหา โลเก ฯเปฯ รสตณฺหา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพตณฺหา โลเก ฯเปฯ ธมฺมตณฺหา โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

“ความพอใจในรูป...ความพอใจในเสียง...ความพอใจในกลิ่น...ความพอใจในรส...ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส...ความพอใจในธรรมารมณ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือความพอใจในธรรมารมณ์นี้”

รูปวิตกฺโก โลเก ฯเปฯ สทฺทวิตกฺโก โลเก ฯเปฯ คนฺธวิตกฺโก โลเก ฯเปฯ รสวิตกฺโก โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพวิตกฺโก โลเก ฯเปฯ ธมฺมวิตกฺโก โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

"ความตรึกในรูป...ความตรึกในเสียง...ความตรึกในกลิ่น...ความตรึกในรส...ความตรึกในสิ่งที่สัมผัส...ความตรึกในธรรมา-รมณ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือความตรึกในธรรมารมณ์นี้"

รูปวิจาโร โลเก ฯเปฯ สทฺทวิจาโร โลเก ฯเปฯ คนฺธวิจาโร โลเก ฯเปฯ รสวิจาโร โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพวิจาโร โลเก ฯเปฯ ธมฺมวิจาโร โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ เอตฺเถสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ. อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ทุกฺข-นิโรโธ อริยสจฺจํ.

"ความตรองในรูป...ความตรองในเสียง...ความตรองในกลิ่น...ความตรองในรส...ความตรองในสิ่งที่สัมผัส...ความตรองในธรรมารมณ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือความตรองในธรรมารมณ์นี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้แลคืออริยสัจอันเป็นความดับทุกข์"

มรรคสัจจนิเทศ

กตมญฺจ ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ. อยเมว อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค เสยฺยถิทํ. สมฺมาทิฏฺฐิ สมฺมาสงฺกปฺโป สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมนฺโต สมฺมาอาชีโว สมฺมาวายาโม สมฺมา-สติ สมฺมาสมาธิ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสัจคือทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้นั่นเอง กล่าวคือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การกล่าวชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ และความตั้งมั่นชอบ”

ชาวพุทธเมื่อทำบุญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว มักอธิษฐานขอให้บรรลุพระนิพพานโดยพลัน การอธิษฐานดังกล่าวย่อมส่งผลให้ไปเกิดในภพที่ดีได้ แต่ไม่อาจทำให้บรรลุพระนิพพานตามที่ได้มุ่งหวังไว้ การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้นจึงจัดว่าเป็นทางสายกลางที่อำนวยผลให้บรรลุพระนิพพานในปัจจุบันชาติได้



กล่าวโดยสรุป อริยมรรคมีองค์ประกอบ ๘ ประการ คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

๓. สัมมาวาจา การกล่าวชอบ

๔. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ

๕. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ

๖. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

๗. สัมมาสติ การระลึกชอบ

๘. สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เปรียบดั่งราชรถที่มุ่งหน้าไปสู่อมตมหานคร คือพระนิพพาน ในอัจฉราสูตรมีเรื่องเล่าว่า พระภิกษุรูปหนึ่งพากเพียรปฏิบัติธรรมจนกระทั่งเสียชีวิตในขณะเดินจงกรม ท่านไปเกิดเป็นเทพบุตรในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ แต่ยังไม่รู้ว่าเสียชีวิตแล้ว นางอัปสรได้นำกระจกมาให้ส่องดู ท่านเห็นแล้วเสียใจว่าตนปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานอันเป็นประโยชน์สูงสุด ไม่ใช่เพื่อเกิดในสวรรค์ จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าพร้อมกับนางอัปสรทันทีแล้วกราบทูลว่า

อจฺฉราคณสงฺฆุฏฺฐํ ปิสาจคณเสวิตํ.
วนนฺตํ โมหนํ นาม กถํ ยาตฺรา ภวิสฺสติ.

"อุทยานชวนหลงอันกลุ่มนางอัปสรประโคมขับร้อง มีหมู่ปีศาจสิงอยู่แล้ว ทำไฉนจึงจะหนีไปให้พ้นได้"

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

อุชุโก นาม โส มคฺโค อภยา นาม สา ทิสา
รโถ อกูชโน นาม ธมฺมจกฺเกหิ สํยุโต.

"ทางตรงเป็นทางอริยมรรคนั้น ทิศที่ไม่มีภัยเป็นพระนิพพานนั้น รถที่ไม่มีเสียงดัง [คืออริยมรรคมีองค์ ๘] ประกอบด้วยกงล้อแห่งธรรม [คือความเพียร]"

หิรี ตสฺส อปาลมฺโพ สตฺยสฺส ปริวารณํ
ธมฺมาหํ สารถึ พฺรูมิ สมฺมาทิฏฺฐิปุเรชวํ.

"หิริเป็นพนักพิงของรถ สติเป็นตัวถังรถ เรากล่าว [โลกุตตร]ธรรมที่มีสัมมาทิฏฐิ[คือวิปัสสนา]นำหน้าว่าเป็นสารถี"

ยสฺส เอตาทิสํ ยานํ อิตฺถิยา ปุริสสฺส วา
ส เว เอเตน ยาเนน นิพฺพานสฺเสว สนฺติเก.[๑]

"ยานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใด จะเป็นหญิงหรือชายก็ตาม เขาย่อมไปสู่พระนิพพานด้วยยานนี้แหละ"

[๑] สํ. ส. ๑๕.๔๖.๓๗

ในเรื่องนี้เทพบุตรกล่าวเปรียบว่านันทวันอุทยานในสวรรค์ดาวดึงส์ ชื่อว่า โมหนะ คือ อุทยานชวนลุ่มหลง มีกลุ่มนางอัปสรที่เหมือนหมู่ปีศาจประโคมขับร้องให้หลงระเริงในกามคุณ เหตุใดจึงจะหนีพ้นไปได้ พระพุทธ-องค์ทรงแสดงธรรมแก่เขาว่า

- ทางตรงในการออกจากอุทยานชวนหลง คือ ทางอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เธอได้ดำเนินไปแล้วในขณะเป็นภิกษุ

- ทิศที่ไม่มีภัยอันเป็นจุดมุ่งหมายของการพ้นไป คือ พระนิพพานที่เธอได้มุ่งหวังไว้

- รถที่จะนำออกจากอุทยานชวนหลง ไม่มีเสียงดัง แม้คนจำนวนมากขึ้นนั่งก็ไม่ส่งเสียง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

- กงล้อของรถ คือ ความเพียรทางกายและความเพียรทางใจของผู้ปฏิบัติธรรม

- พนักพิงของรถ คือ หิริโอตตัปปะ หมายถึง ความละอายต่อบาปและความเกรงกลัวผลบาปเมื่อเกิดกิเลสในขณะขาดสติระลึกรู้สภาว-ธรรมปัจจุบัน เหมือนพนักพิงที่ป้องกันไม่ให้คนนั่งตกไปจากรถ

- ผนังรถ คือ สติที่ป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นในจิต เปรียบได้กับผนังรถที่ป้องกันอาวุธจากภายนอก

- สารถี คือ สัมมาทิฏฐิอันได้แก่ วิปัสสนา เพราะวิปัสสนาเป็นธรรมนำหน้าโลกุตตรธรรม เหมือนสารถีขับรถไปก่อนเพื่อเบิกทางนำหน้ารถพระที่นั่งอันเปรียบเหมือนโลกุตตรธรรม

ยานพาหนะมีประโยชน์เพื่อให้ผู้ขับขี่ไปถึงจุดหมายปลายทาง ความเข้าใจเรื่องยานพาหนะอย่างเดียวโดยมิได้ขึ้นขับขี่ไม่อาจทำให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้ ในกรณีเดียวกัน ความเข้าใจปริยัติก็เหมือนการศึกษาวิธีขับขี่ แต่การปฏิบัติธรรมเหมือนการลงมือขับขี่เอง บุคคลใดเป็นหญิงหรือชายก็ตามได้ขับขี่ยานคืออริยมรรคเหล่านี้ บุคคลนั้นย่อมไปสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าวคือ

- สัมมาทิฏฐิ หยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง ตามลำดับวิปัสสนาญาณจนกระทั่งถึงมรรคญาณ
- สัมมาสังกัปปะ น้อมจิตไปสู่สภาวธรรม เหมือนการเล็งเป้าในเวลายิงธนู
- สัมมาวาจา งดเว้นจากวจีทุจริต ๔
- สัมมากัมมันตะ งดเว้นจากกายทุจริต ๓
- สัมมาอาชีวะ งดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ อันเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ
- สัมมาวายามะ เพียรจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบัน
- สัมมาสติ ระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมได้อย่างชัดเจน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใดๆ
- สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต

สัมมาวาจาเป็นต้นเป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรค ๕ อย่างอื่นเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อเป็นดังนี้ เขาย่อมได้ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ในขณะปฏิบัติธรรม ดังพระพุทธดำรัสว่า

ยา ตถารูปสฺส ทิฏฺฐิ, สาสฺส โหติ สมฺมาทิฏฺฐิ. ฯเปฯ โย ตถารูปสฺส สมาธิ, สาสฺส โหติ สมฺมาสมาธิ. ปุพฺเพว โข ปนสฺส กายกมฺมํ วจีกมฺมํ อาชีโว สุปริสุทฺโธ โหติ. เอวมสฺสายํ อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค ภาวนาปาริปูรึ คจฺฉติ.[๑]

“ความเห็นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาทิฏฐิ...ความตั้งมั่นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสมาธิ อนึ่ง กายกรรม วจีกรรม และการเลี้ยงชีพของเขา ย่อมหมดจดอย่างยิ่งก่อน อริยมรรคมีองค์ ๘ ของเขาย่อมถึงความบริบูรณ์แห่งภาวนาด้วยประการฉะนี้”

---

[๑] ม. อุ. ๑๔.๔๓๑.๓๗๖



รายละเอียดของอริยมรรคมีองค์ ๘ เริ่มตั้งแต่สัมมาทิฏฐิเป็นต้นไป มีดังนี้ คือ

> กตมา จ ภิกฺขเว สมฺมาทิฏฺฐิ. ยํ โข ภิกฺขเว ทุกฺเข ญาณํ, ทุกฺขสมุทเย ญาณํ, ทุกฺขนิโรเธ ญาณํ, ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย ญาณํ, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาทิฏฺฐิ.
>
> "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุเกิดทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ข้อนี้เรียกว่า ความเห็นชอบ"

ความเห็นชอบในเรื่องนี้จัดเป็นการหยั่งเห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง จัดว่าเป็นปัญญาที่เป็นผลของการอบรมสั่งสมอริยมรรคอื่นๆ อย่างไรก็ตาม ความเห็นชอบนี้ยังหมายถึงความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องกรรมและผลกรรมอีกด้วย ผู้ที่มีความเห็นชอบเช่นนี้ย่อมพากเพียรอบรมจิตเพื่อบรรลุความหลุดพ้น ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสความเห็นชอบไว้เป็นลำดับแรกของอริยมรรค เพราะเป็นประธานก่อให้เกิดอริยมรรคที่เหลือ สมจริงดังพระพุทธดำรัสว่า

ตตฺร ภิกฺขเว สมฺมาทิฏฺฐิ ปุพฺพงฺคมา โหติ. กถญฺจ ภิกฺขเว สมฺมาทิฏฺฐิ ปุพฺพงฺคมา โหติ. สมฺมาทิฏฺฐิสฺส ภิกฺขเว สมฺมาสงฺกปฺโป ปโหติ. สมฺมาสงฺกปฺปสฺส สมฺมาวาจา ปโหติ. สมฺมาวาจสฺส สมฺมากมฺมนฺโต ปโหติ. สมฺมากมฺมนฺตสฺส สมฺมาอาชีโว ปโหติ. สมฺมาอาชีวสฺส สมฺมาวายาโม ปโหติ. สมฺมาวายามสฺส สมฺมาสติ ปโหติ. สมฺมาสติสฺส สมฺมาสมาธิ ปโหติ. สมฺมาสมาธิสฺส สมฺมาญาณํ ปโหติ. สมฺมาญาณสฺส สมฺมาวิมุตฺติ ปโหติ.[๑]

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฏฐิเป็นประธานในอริยมรรคทั้ง ๗ นั้น สัมมาทิฏฐิเป็นประธานอย่างไรเล่า คือ เมื่อมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาวายามะ สัมมาสติจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาสติ สัมมาญาณ (ปัจจเวกขณญาณ) จึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นโดยชอบ) จึงเกิดขึ้น”

[๑] ม. อุ. ๑๔.๑๔๑.๑๒๘

สัมมาทิฏฐิที่กล่าวไว้ในพระสูตรอาจระบุถึงหลักธรรมที่แตกต่างกันตามโอกาส โดยหมายถึงความเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม ฌาน วิปัสสนา มรรค ผล หรือปัจจเวกขณญาณซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ดังคัมภีร์อรรถกถา[๑] ได้จำแนกสัมมาทิฏฐิออกเป็น ๖ ประเภท คือ

๑. กัมมัสสกตาสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบในเรื่องกรรมและผลกรรมว่ามีจริง

๒. ฌานสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบในฌาน คือ มีปัญญาเข้าใจองค์ฌานที่ปรากฏอย่างชัดเจน

๓. วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบในวิปัสสนา คือ หยั่งเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เป็นการละกิเลสได้ในทุกๆ ขณะที่กำหนดรู้ เหมือนการตัดต้นไม้

๔. มรรคสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบในมรรค คือ หยั่งเห็นความดับรูปนามอย่างชัดเจน เป็นการละกิเลสได้โดยเด็ดขาด เหมือนการเผาต้นไม้ที่ตัดแล้วให้หมดสิ้นไป

๕. ผลสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบในผล คือ หยั่งเห็นความดับรูปนามต่อจากมรรค

๖. ปัจจเวกขณสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบในการพิจารณามรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่

---

[๑] องฺ. อ. ๓.๔๘

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาสงฺกปฺโป.เนกฺขมฺมสงฺกปฺโป อพฺยาปาท-สงฺกปฺโป อวิหึสาสงฺกปฺโป, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสงฺกปฺโป.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบเป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในความไม่เบียดเบียน ข้อนี้เรียกว่า ความดำริชอบ"

ความดำริในการออกจากกาม คือ ความดำริในการหลีกเลี่ยงจากกามคุณทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส กล่าวคือ การบำเพ็ญกุศลทางใจทั้งหมดตั้งแต่การออกบวช การฟังธรรม การปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสมถภาวนาเพื่อบรรลุฌาน หรือการเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุพระนิพพาน ตลอดไปจนถึงการเข้าฌานสมาบัติเมื่อบรรลุฌานแล้ว หรือเข้าผลสมาบัติเพื่อบรรลุมรรคแล้ว

ความดำริในการไม่พยาบาท คือ ความดำริในการไม่ผูกโกรธต่อบุคคลอื่น ได้แก่ เมตตา ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทน บุคคลผู้เจริญเมตตาภาวนาจัดว่าประกอบด้วยความดำริเช่นนี้

ความดำริในการไม่เบียดเบียน คือ ความดำริในการไม่เบียดเบียนต่อบุคคลอื่นทางกายและวาจา ได้แก่ กรุณา ความสงสาร บุคคลผู้เจริญกรุณาภาวนา จัดว่าประกอบด้วยความดำริเช่นนี้

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาแล้วหยั่งเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง จัดว่าได้เจริญความดำริในการออกจากกาม เพราะจิตของเขาปราศจากความยินดีในสิ่งที่กำหนดรู้และหยั่งเห็นด้วยสติสัมปชัญญะ อีกทั้งยังประกอบด้วยความดำริที่เหลือ เพราะปราศจากความคิดพยาบาทหรือเบียดเบียนต่อบุคคลใดๆ ในขณะนั้น จึงนับว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยความดำริชอบทั้ง ๓ ประการ



กตมา จ ภิกฺขเว สมฺมาวาจา. มุสาวาทา เวรมณิ ปิสุณาย วาจาย เวรมณิ ผรุสาย วาจาย เวรมณิ สมฺผปฺปลาปา เวรมณิ, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาวาจา.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย การกล่าวชอบเป็นไฉน การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่า การกล่าวชอบ"

การกล่าวชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางวาจา คือ งดเว้นจากการพูดเท็จด้วยการพูดคำสัตย์ งดเว้นจากการพูดส่อเสียดด้วยการพูดคำสมานฉันท์ งดเว้นจากการพูดคำหยาบด้วยการพูดอย่างสุภาพอ่อนหวาน และงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อด้วยการพูดคำที่มีประโยชน์ ผู้ที่สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ นับว่างดเว้นจากมิจฉาวาจาเหล่านี้ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนาก็ได้งดเว้นเช่นเดียวกัน ส่วนผู้ที่ได้บรรลุมรรคจัดว่าได้เจริญอริยมรรคข้อนี้โดยบริบูรณ์

ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนาอยู่ กิเลสที่ต้องการจะทำให้พูดเท็จเป็นต้นย่อมไม่เกิดขึ้น นับว่าเขาขจัดมิจฉาวาจาด้วยตทังคปหานอยู่เสมอ ต่อมาเมื่อบรรลุมรรคแล้วก็จะขจัดมิจฉาวาจาเหล่านี้โดยเด็ดขาด กล่าวคือ พระโสดาบันขจัดมุสาวาท พระอนาคามีขจัดปิสุณวาจาและผรุสวาจา ส่วนพระอรหันต์ขจัดสัมผัปปลาปะ แม้ข้อความนี้จะกล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถา[๑] ก็ควรทราบว่า พระโสดาบันสามารถขจัดปิสุณาวาจาเป็นต้นที่ส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้ ท่านจึงไม่ไปเกิดในอบายภูมิด้วยผลของมิจฉาวาจา

---

[๑] วิสุทฺธิ. ๒. ๓๖๘

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมากมฺมนฺโต. ปาณาติปาตา เวรมณิ อทินฺนาทานา เวรมณิ กาเมสุมิจฺฉาจารา เวรมณิ, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมากมฺมนฺโต.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย การกระทำชอบเป็นไฉน การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤติ ผิดในกาม ข้อนี้เรียกว่า การกระทำชอบ"

การกระทำชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางกาย คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติผิดในกาม จัดเป็นการไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นทางกายด้วยการไม่ทำร้ายร่างกายและชีวิต การไม่ทำร้ายทรัพย์สินและการไม่ล่วงเกินผัสสะที่มีเจ้าของ



กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาอาชีโว. อิธ ภิกฺขเว อริยสาวโก มิจฺฉาอาชีวํ ปหาย สมฺมาอาชีเวน ชีวิตํ กปฺเปติ, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาอาชีโว.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย การเลี้ยงชีพชอบเป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ ข้อนี้เรียกว่า การเลี้ยงชีพชอบ”

การเลี้ยงชีพชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางกาย ๓ และอกุศลทางวาจา ๔ ที่กล่าวไว้ข้างต้น อันเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ โดยเลี้ยงชีพด้วยสัมมาชีพอยู่ตามสมควร ตัวอย่างของมิจฉาชีพ อาทิเช่น การฆ่าสัตว์เพื่อบริโภคหรือนำไปขาย จัดเป็นมิจฉาชีพทางกาย ส่วนการฆ่ายุงหรือมดจัดเป็นอกุศลทางกายตามปกติ ไม่ใช่มิจฉาชีพ ดังนี้เป็นต้น



กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาวายาโม. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อนุปฺปนฺนานํ ปาปกานํ อกุสลานํ ธมฺมานํ อนุปฺปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ. อุปฺปนฺนานํ ปาปกานํ อกุสลานํ ธมฺมานํ ปหานาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ. อนุปฺปนฺนานํ กุสลานํ ธมฺมานํ อุปฺปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ. อุปฺปนฺนานํ กุสลานํ ธมฺมานํ ฐิติยา อสมฺโมสาย ภิยฺโยภาวาย เวปุลฺลาย ภาวนาย ปาริปูริยา ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ. อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาวายาโม.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความเพียรชอบเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมยังความพอใจให้บังเกิดขึ้น ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองตั้งจิตไว้

- เพื่อยังบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น
- เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
- เพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้บังเกิดขึ้น
- เพื่อยังกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมหายไป และยังให้เจริญไพบูลย์เต็มที่

ข้อนี้เรียกว่า ความเพียรชอบ”

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความเพียรชอบ คือ สร้างความพอใจในความพากเพียรด้วยการเห็นประโยชน์ (ฉนฺทํ ชเนติ) ลงมือปฏิบัติด้วยความเพียรทางกายและใจ (วายมติ) รักษาความเพียรที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำเนินต่อไป (วีริยํ อารภติ) ประคับประคองจิตให้พากเพียรอยู่เสมอไม่ย่อท้อ (จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ) และตั้งจิตไว้ด้วยความเพียรอันสูงสุดที่ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงหนัง เอ็น กระดูก และเลือดเนื้อเหือดแห้งไป โดยไม่ลดความเพียรลงถ้ายังมิได้บรรลุธรรม (ปทหติ)

ความเพียรชอบเป็นความเพียรเพื่อละอกุศล มี ๔ ประการ คือ

๑. ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่

๒. ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า

๓. ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่

๔. ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ คือ ความพยายามในการไม่ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ ที่ไม่เคยทำมาก่อน แม้จะได้เห็นหรือได้ยินว่าบุคคลอื่นทำไว้ เหมือนความพยายามรักษาตนไม่ให้เกิดโรคเช่นผู้ป่วยรายอื่น

ในความเพียรเพื่อละอกุศลเก่านั้น อกุศลเก่ามี ๒ ประการ ได้แก่ อกุศลที่ได้ทำมาแล้วอันเป็นการล่วงละเมิดทางกายหรือวาจา (วีติกกมะ) หรือที่เป็นความคิดไม่ดีทางใจในกาม ความพยาบาท และความเบียดเบียน (ปริยุฏฐาน) พร้อมทั้งอกุศลที่ฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตที่รอโอกาสเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย (อนุสัย)

การล่วงละเมิดทางกายหรือวาจาสามารถละได้ด้วยศีล เพราะศีลเป็นเครื่องสำรวมกายวาจาไม่ให้เบียดเบียนบุคคลอื่น แต่ศีลไม่อาจคุ้มครองใจ ดังนั้น ความคิดไม่ดีทางใจในกาม ความพยาบาท และความเบียดเบียนจึงต้องละด้วยการปฏิบัติสมถภาวนาโดยเจริญสมาธิเป็นหลัก หรือด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยเจริญปัญญาเป็นหลัก ส่วนอนุสัยสามารถละได้ชั่วขณะด้วยวิปัสสนา และละได้โดยเด็ดขาดเหมือนถอนรากขุดเหง้าด้วยมรรคญาณ

ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ คือ ความพยายามในการทำกุศลที่ยังมิได้กระทำอันได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล เจริญสมถภาวนา และเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาจัดเป็นการสั่งสมเมล็ดพันธุ์แห่งมรรคผลนิพพานไว้ในกระแสจิต

กุศลเป็นธนาคารบุญอันยิ่งใหญ่ของชาวโลก ผู้ที่เดินทางไกลจะต้องแสวงหาเสบียงกรังมากมายติดตัวไป ฉันใด ผู้ที่เดินทางอยู่ในสังสารวัฏก็ต้องมีกุศลคอยช่วยอุปถัมภ์ค้ำจุน ฉันนั้น เพราะกุศลเหมือนเสบียงที่ช่วยอุปถัมภ์ในภพต่อไป แม้ทานและศีลจะไม่อาจส่งผลให้บรรลุพระนิพพานโดยตรง ก็ช่วยอุปถัมภ์ให้มีโอกาสในการปฏิบัติธรรม เพราะทานส่งผลให้มีทรัพย์ ศีลส่งผลให้มีสุขภาพดีและมีอายุยืน ส่วนผู้ที่ไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมด้วยอำนาจของกุศลที่ทำไว้ ก็อาจปฏิบัติธรรมได้ในภพนั้นๆ ตามสัญญาเก่าที่ได้สั่งสมมาก่อน

ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า คือ ความพยายามในการเพิ่มพูนกุศลที่ได้กระทำไว้แล้วเพื่อให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการเพิ่มพูนวิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ตามลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ ขั้น

ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง จัดว่าได้ทำความเพียรในการไม่ทำอกุศลใหม่และละอกุศลเก่าเพราะไม่ได้กระทำบาปใดๆ ในขณะนั้น และกระทำความเพียรในการทำกุศลใหม่เมื่อไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา อีกทั้งกระทำความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่าเมื่อได้บรรลุวิปัสสนาญาณแล้ว



กตมา จ ภิกฺขเว สมฺมาสติ. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นไฉน ภิกษุในพระศาสนานี้

- ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปมีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่
- ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนา มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่
- ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิต มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่
- ตามรู้ในสภาวธรรมว่าเป็นสภาวธรรม มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ ข้อนี้เรียกว่า ความระลึกชอบ”

สติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในพระสูตรที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม หมายถึง การระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม ไม่ใช่การคิดถึงความดีในอดีตที่จัดเป็นสมมุติบัญญัติ ดังนั้น จึงตรัสว่า สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) โดยคำว่า สัมมา ใช้ในความหมายว่า "ไม่ผิดพลาด, ถูกต้อง" (อวิปรีต) ซึ่งตรงกันข้ามกับ มิจฉา (ผิดพลาด) ในคำว่า มิจฉาสติ (ความระลึกผิด)



กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาสมาธิ. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกุสเลหิ ธมฺเมหิ สวิตกฺกํ สวิจารํ วิเวกชํ ปีติสุขํ ปฐมํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ. วิตกฺกวิจารานํ วูปสมา อชฺฌตฺตํ สมฺปสาทนํ เจตโส เอโกทิภาวํ อวิตกฺกํ อวิจารํ สมาธิชํ ปีติสุขํ ทุติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ. ปีติยา จ วิราคา อุเปกฺขโก จ วิหรติ. สโต จ สมฺปชาโน. สุขญฺจ กาเยน ปฏิสํเวเทติ. ยํ ตํ อริยา อาจิกฺขนฺติ อุเปกฺขโก สติมา สุขวิหารีติ ตติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ. สุขสฺส จ ปหานา ทุกฺขสฺส จ ปหานา ปุพฺเพว โสมนสฺสโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมา อทุกฺขมสุขํ อุเปกฺขาสติปาริสุทฺธึ จตุตฺถํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ. อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสมาธิ. อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความตั้งมั่นชอบเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- สงัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว เข้าถึงปฐมฌานอยู่ ประกอบด้วยวิตกและวิจาร มีปีติและสุขเกิดจากความสงัด

- เมื่อวิตกวิจารระงับลง เธอเข้าถึงทุติยฌานที่มีใจภายในผ่องใส อันยังสมาธิให้เกิดขึ้น ไม่มีวิตกและวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

- เมื่อปีติระงับลง เธอมีอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขทางกาย เข้าถึงตติยฌานที่พระอริยเจ้าสรรเสริญว่า ผู้บรรลุฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข

- เมื่อเธอละสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัสเสียได้ เธอเข้าถึงจตุตถฌานอันไม่มีสุขทุกข์อยู่ มีสติผ่องแผ้วอันอุเบกขาทำให้เกิดขึ้น

ข้อนี้เรียกว่า ความตั้งมั่นชอบ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เรียกว่า อริยสัจคือทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์”

พระพุทธองค์ตรัสความตั้งมั่นชอบโดยระบุถึงฌาน ๔ ตามสุตตันต-นัย (นัยแห่งพระสูตร) คือ

๑. ฌานที่ ๑ (ปฐมฌาน) ประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือวิตก (สภาวะน้อมจิตไปสู่อารมณ์เพื่อให้อารมณ์ปรากฏชัดเจน) วิจาร (สภาวะเคล้าคลึงอารมณ์ที่ปรากฏชัด) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุขใจ) เอกัคคตา (ความตั้งมั่นมีอารมณ์เดียว)

๒. ฌานที่ ๒ (ทุติยฌาน) ประกอบด้วยองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

๓. ฌานที่ ๓ (ตติยฌาน) ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา

๔. ฌานที่ ๔ (จตุตถฌาน) ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ฌาน คือ สภาวะเพ่งอารมณ์อย่างเดียวโดยปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่าน สิ่งที่เป็นอารมณ์ของฌานเป็นสมมุติบัญญัติเท่านั้น เช่น อานา-ปานสติกรรมฐาน และวงกสิณ เป็นต้น ผู้ที่จะบรรลุฌานได้ต้องตัดขาดจากกามและอกุศลทั้งหลาย เมื่อเพ่งฌานจนบรรลุฌานที่ ๑ แล้วจะมีวิตกวิจาร มีความรู้สึกเอิบอิ่มดื่มด่ำ พร้อมทั้งความสบายกายหรือสุขเวทนาและจิตก็ตั้งมั่นอย่างแน่วแน่ ผู้ที่บรรลุฌานที่ ๑ นี้จะมีร่างกายทุกส่วนชุ่มชื่นเอิบอิ่มซาบซ่านด้วยปีติและสุขที่เกิดจากความสงัด เหมือนก้อนจุรณ์สีตัวที่บุคคลใส่ไว้ในภาชนะสำริดแล้วพรมน้ำหมักไว้ ตกเวลาเย็นก็มียางซึมไปจับติดกันทั่วทั้งหมด ไม่กระจายออก

ต่อมาเมื่อวิตกวิจารดับไป โดยไม่มีความคิดใดๆ เหลืออยู่ มีเพียงความรู้สึกเป็นสุขทางกายและความผ่องใสแห่งจิต นี้คือฌานที่ ๒ ผู้ที่บรรลุฌานนี้จะมีร่างกายทุกส่วนชุ่มชื่นเอิบอิ่มซาบซ่านด้วยปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิ เหมือนห้วงน้ำลึกมีน้ำปั่นป่วน ซึ่งไม่ใช่เพราะถูกกระทบจากแรงภายนอก เนื่องจากไม่มีทางให้น้ำไหลเข้ามาได้ ทั้งด้านตะวันออก ด้านใต้ ด้านตะวันตก ด้านเหนือ ทั้งฝนด้านบนก็ไม่ตกเพิ่มตามฤดูกาล แต่มีสายน้ำเย็นผุดขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้วทำให้ชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนใดของห้วงน้ำทั้งหมดนั้นที่น้ำเย็นมิได้สัมผัส

หลังจากนั้นความอิ่มใจจะหมดไป มีเพียงความสุขทางกายที่เกิดจากสมาธิ นี้เป็นฌานที่ ๓ ผู้ที่บรรลุฌานนี้จะมีร่างกายทุกส่วนชุ่มชื่นเอิบอิ่มซาบซ่านด้วยสุขอันปราศจากปีติ เหมือนดอกบัวที่จมอยู่ในน้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็นตลอดยอดและเหง้า ไม่มีส่วนใดของดอกบัวที่น้ำเย็นมิได้สัมผัส

ส่วนในฌานที่ ๔ ความรู้สึกสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัส จะหายไป มีเพียงความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข มีแต่ความสงบตั้งมั่น ผู้ที่บรรลุฌานที่ ๔ นี้จะมีร่างกายทุกส่วนแผ่ซ่านไปด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว เหมือนบุรุษนั่งคลุมตัวตลอดศีรษะด้วยผ้าขาว ไม่มีร่างกายส่วนใดของเขาที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วมิได้สัมผัส

ในที่นี้พระพุทธองค์ตรัสฌาน ๔ ไว้โดยอุกกัฏฐนัย คือ นัยที่กล่าวถึงสิ่งที่สูงสุด เพราะสมาธิในฌานมีกำลังมากที่สุด เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญสมถภาวนาจนกระทั่งบรรลุฌานใดฌานหนึ่งแล้วออกจากฌานเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานเป็นบาท เขาได้บรรลุธรรมในขณะนั้น มรรคจิตของเขามีกำลังเทียบเท่ากับฌานที่ตนบรรลุ เช่น ถ้าออกจากฌานที่ ๑ แล้วเจริญวิปัสสนาภาวนาบรรลุธรรม มรรคจิตของเขามีกำลังเทียบเท่าฌานที่ ๑ ดังนี้เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่บรรลุอุปจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น ก็อาศัยสมาธินี้เจริญวิปัสสนาได้เช่นเดียวกัน แม้สมาธิในวิปัสสนาที่เรียกว่า วิปัสสนาขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ก็จัดว่าเป็นสัมมาสมาธิเหมือนอุปจารสมาธิและฌานสมาธิ เพราะทำให้จิตหมดจดจากนิวรณ์และอยู่ใกล้อัปปนาคือมรรคผลเหมือนอุปจารสมาธิที่อยู่ใกล้ฌาน



การตามรู้สภาวธรรมสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ. สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ. อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย อนิสฺสิโต จ วิหรติ. น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ จตูสุ อริยสจฺเจสุ.

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในสภาวธรรมภายในว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงสภาวธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในสภาวธรรม คืออริยสัจ ๔ ว่าเป็นสภาวธรรมอยู่”

การเจริญอริยสัจ ๔ เหล่านี้เป็นความเข้าใจนิโรธสัจและมรรคสัจอย่างถ่องแท้ แล้วดำเนินการปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ทุกขสัจและสมุทยสัจ ทั้งนี้เพราะนิโรธสัจและมรรคสัจไม่ใช่ธรรมที่จะต้องกำหนดรู้โดยเฉพาะ เนื่องจากเป็นสภาวะที่ปุถุชนยังมิได้เข้าถึง ดังคัมภีร์ฎีกา[๑] กล่าวว่าการสดับ ความเข้าใจ และความต้องการจะบรรลุสัจจะสองอย่างหลังจัดเป็นการกำหนดรู้โดยปริยาย อีกนัยหนึ่ง ผู้ปฏิบัติธรรมที่ระลึกรู้สภาวะเห็นเป็นต้นในปัจจุบันขณะ เป็นผู้กำหนดรู้ทุกข์ และละสมุทัยคือความพอใจสภาวะเห็น ตา รูปที่เห็น ฯลฯ อีกทั้งรู้แจ้งนิโรธคือความดับทุกข์ที่จัดเป็นตทังคนิโรธ และอบรมมรรคกล่าวคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ในระดับโลกิยะ ตามนัยนี้นับว่าได้เจริญอริยสัจ ๔ ในขณะเดียวกันได้

การเจริญธรรมานุปัสสนาหมวดสัจจะนี้เหมือนการเจริญสติปัฏฐานอื่นๆ คือ เน้นการกำหนดรู้สัจจะภายในเป็นหลัก เมื่อสัจจะภายในปรากฏชัดเจน สัจจะภายนอกก็จะปรากฏชัดเจนด้วยการอนุมานรู้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ตรัสถึงสัจจะ ๔ ภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครอง ด้วยพระพุทธดำรัสว่า

---

[๑] ที. ฏี. ๒.๔๓๗-๓๘

อปิจ ขฺวาหํ อาวุโส อิมสฺมิญฺเญว พฺยามมตฺเต กเฬวเร สสญฺญมฺหิ สมนเก โลกญฺจ ปญฺญเปมิ โลกสมุทยญฺจ โลก-นิโรธญฺจ โลกนิโรธคามินิญฺจ ปฏิปทํ.[๑]

"ดูกรอาวุโส เราย่อมบัญญัติโลก เหตุเกิดของโลก ความดับของโลก และปฏิปทาให้ถึงความดับของโลก ในอัตภาพอันมีประมาณวาหนึ่ง มีสัญญา และมีใจนี้เท่านั้น"

ตัวอย่างสัจจะภายนอกซึ่งอาจปรากฏชัดเจนได้ในบางขณะ เช่นในครั้งที่พระปัจเจกพุทธเจ้าชื่อว่าพระโสณกะ ผู้เป็นสหายของพระโพธิสัตว์ที่เสวยพระชาติเป็นพระเจ้าอรินทมะ ได้เห็นใบไม้เก่าร่วงหล่นจากต้นสาละแล้วเกิดญาณทัศนะรู้เห็นความเกิดดับของอาการเคลื่อนไหวภายนอกนั้น ในที่สุดได้บรรลุปัจเจกโพธิญาณ[๒] และกรณีนางปฏาจาราเห็นน้ำล้างเท้าไหลไปในขณะล้างเท้าแล้วหยั่งเห็นความเกิดดับของน้ำที่ไหลไป[๓] ข้อนี้เป็นการหยั่งเห็นความเกิดดับของอารมณ์ภายนอกในบางโอกาส

จบ หมวดสัจจะ

จบ ธรรมานุปัสสนา



---

[๑] สํ. ส. ๑๕.๑๐๗.๗๔, องฺ. จตุกฺก. ๒๑.๔๕.๕

[๒] ชา. อ. ๘.๗๘

[๓] ขุ. เถรี. ๒๕.๑๑๔-๑๖.๔๔๗, ธมฺม. อ. ๔.๑๔๑-๔๒

คำลงท้ายของพระสูตร

โย หิ โกจิ ภิกฺขเว อิเม จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺต วสฺสานิ, ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ อญฺญตรํ ผลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺเฐว ธมฺเม อญฺญา. สติ วา อุปาทิเสเส อนาคามิตา.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตามที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้เหล่านี้ตลอด ๗ ปี เธอหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง คือ อรหัตตผลในอัตภาพนี้ หรือเมื่อยังมีความยึดมั่นหลงเหลืออยู่ ก็จะบรรลุอนาคามิผล”

ติฏฺฐนฺตุ ภิกฺขเว สตฺต วสฺสานิ. โย หิ โกจิ ภิกฺขเว อิเม จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย ฉ วสฺสานิ ฯเปฯ ปญฺจ วสฺสานิ ฯเปฯ จตฺตาริ วสฺสานิ ฯเปฯ ตีณิ วสฺสานิ ฯเปฯ เทฺว วสฺสานิ ฯเปฯ เอกํ วสฺสํ ฯเปฯ ติฏฺฐตุ ภิกฺขเว เอกํ วสฺสํ. โย หิ โกจิ ภิกฺขเว อิเม จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺต มาสานิ, ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ อญฺญตรํ ผลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺเฐว ธมฺเม อญฺญา. สติ วา อุปาทิเสเส อนาคามิตา.

“อย่าว่าแต่ ๗ ปีเลย ผู้ใดก็ตามที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๖ ปี...๕ ปี...๔ ปี...๓ ปี...๒ ปี...๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตผลในอัตภาพนี้ หรือเมื่อยังมีความยึดมั่นหลงเหลืออยู่ ก็จะบรรลุอนาคามิผล

อย่าว่าแต่ ๑ ปีเลย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในอัตภาพนี้ หรือเมื่อยังมีความยึดมั่นหลงเหลืออยู่ ก็จะบรรลุอนาคามิผล”

ติฏฺฐนฺตุ ภิกฺขเว สตฺต มาสานิ. โย หิ โกจิ ภิกฺขเว อิเม จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย ฉ มาสานิ ฯเปฯ ปญฺจ มาสานิ ฯเปฯ จตฺตาริ มาสานิ ฯเปฯ ตีณิ มาสานิ ฯเปฯ เทฺว มาสานิ ฯเปฯ เอกํ มาสํ ฯเปฯ อฑฺฒมาสํ ฯเปฯ ติฏฺฐตุ ภิกฺขเว อฑฺฒมาโส. โย หิ โกจิ ภิกฺขเว อิเม จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺตาหํ, ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ อญฺญตรํ ผลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺเฐว ธมฺเม อญฺญา. สติ วา อุปาทิเสเส อนาคามิตาติ.

"อย่าว่าแต่ ๖ เดือนเลย ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน...๕ เดือน...๔ เดือน...๓ เดือน...๒ เดือน...๑ เดือน...กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในอัตภาพนี้ หรือเมื่อยังมีความยึดมั่นหลงเหลืออยู่ ก็จะบรรลุอนาคามิผล

อย่าว่าแต่กึ่งเดือนเลย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในอัตภาพนี้ หรือเมื่อยังมีความยึดมั่นหลงเหลืออยู่ ก็จะบรรลุอนาคามิผล"

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานาติ.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียวที่ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ ดับทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ"

พระบรมศาสดาทรงแสดงผลของการเจริญสติปัฏฐานว่าทำให้บรรลุอนาคามิผลที่ส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส หรือทำให้บรรลุอรหัตตผลที่ขจัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิง โดยมิได้ตรัสถึงวิปัสสนาญาณและผล-ญาณสองประการแรก การตรัสอย่างนี้มีประโยชน์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดศรัทธาปสาทะในการเจริญสติปัฏฐานว่าเป็นทางหลุดพ้นอย่างแท้จริง เพราะเข้าใจว่าการเจริญสติปัฏฐานอาจส่งผลให้บรรลุอนาคามิผลหรืออรหัตตผลภายใน ๗ วันเป็นอย่างเร็ว จึงทำให้เกิดศรัทธาอันเป็นเหตุให้พากเพียรปฏิบัติธรรมตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน

นอกจากนั้น ระยะเวลาอย่างเร็ว ๗ วัน อย่างช้า ๗ ปีที่ตรัสไว้ในพระสูตรนี้เป็นระยะเวลาสำหรับเวไนยชนระดับกลางเท่านั้น แต่สำหรับบุคคลระดับสูงแล้วอาจบรรลุธรรมได้ก่อน ๗ วัน และระดับต่ำอาจใช้เวลาปฏิบัตินานกว่า ๗ ปี ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า



สพฺพมฺปิ เจตํ มชฺฌิมสฺส เวเนยฺยปุคฺคลสฺส วเสน วุตฺตํ, ติกฺขปญฺญํ ปน สนฺธาย “ปาโตว อนุสิฏฺโฐ สายํ วิเสสํ อธิคมิสฺสติ, สายํ อนุสิฏฺโฐ ปาโต วิเสสํ อธิคมิสฺสตี”ติ วุตฺตํ.[๑]

“อนึ่ง คำทั้งหมดนี้ตรัสไว้โดยเนื่องด้วยเวไนยชนระดับกลาง แต่ตรัสไว้[ในโพธิราชกุมารสูตร]โดยระบุถึงผู้มีปัญญาแก่กล้าว่า ‘ผู้ได้รับสั่งสอนในยามเช้าจักบรรลุธรรมพิเศษ[คือมรรคผล]ในยามเย็น ผู้ได้รับสั่งสอนในยามเย็นจักบรรลุธรรมพิเศษในยามเช้า’”

คำลงท้ายของพระสูตรนี้ มีดังต่อไปนี้ คือ

อิติ ยํ ตํ วุตฺตํ, อิทเมตํ ปฏิจฺจ วุตฺตนฺติ. อิทมโวจ ภควา. อตฺตมนา เต ภิกฺขู ภควโต ภาสิตํ อภินนฺทุนฺติ.

“คำที่ตถาคตกล่าวแล้วนี้ กล่าวไว้โดยอาศัยสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นยินดีชื่นชมภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล้ว ดังนี้แล”

จบ มหาสติปัฏฐานสูตร



---

[๑] ที. อ. ๒.๔๒๒



ดัชนีค้นคำ

รายนามเจ้าภาพร่วมผู้บริจาคสร้างคัมภีร์



รายนามผู้บริจาค ๑๐๐,๐๐๐ บาท

คณะพุทธธรรมสวนหลวงโดยคุณหญิงวิจันทรา บุนนาค
คุณปลิว - คุณสายเกษม ตรีวิศวเวทย์

รายนามผู้บริจาค ๕๐,๐๐๐ บาท

มูลนิธินิยม ปัทมะเสวี

รายนามผู้บริจาค ๒๐,๐๐๐ บาท

คุณประเสริฐ - คุณสุวรรณา เตชะวิบูลย์
พลตรีนรวีร์ - คุณเสริมสุข ปัทมสถาน

รายนามผู้บริจาค ๑๔,๐๐๐ บาท

อาจารย์มยุรี เจริญ

รายนามผู้บริจาค ๑๓,๕๐๐ บาท

คุณอุดมพร สิรสุทธิ

รายนามผู้บริจาค ๑๐,๐๐๐ บาท

คุณชวนชื่น บุญเสรฐ
คุณมยุรี - คุณวิโรจน์ - คุณศุภอรรถ - คุณศุภจักร ไตรรัตโนภาส
คุณศิริวรรณ กฤษณะสมิต
คุณสิเรียม ภักดีดำรงฤทธิ์
คุณอัจฉริยา เกตุทัต

รายนามผู้บริจาค ๘,๐๐๐ บาท

คุณวรวุฒิ - ทพญ.รัตนาวดี บุปผาเจริญสุข

รายนามผู้บริจาค ๗,๐๐๐ บาท

คุณธีระวัฒน์ - คุณสมรวล วิทูรปกรณ์
คุณประไพศรี ลักษมีวัฒนา
คุณพงษ์พันธ์ เสาวพุทธสุเวช
คุณวรนุช วงศ์วรการ
คุณวราภรณ์ กุลสวัสดิ์ภักดี
อาจารย์สิริวุฒิ - พญ.ศุภวรรณ - ดญ. ศศรตน์ บูรณพิร

รายนามผู้บริจาค ๕,๐๐๐ บาท

คุณคณิสร - คุณวิไลวรรณ วิริยะศิริ
คุณเชี่ยวเจ่ง แซ่ลิ้ม - คุณชิ้นคิน แซ่ว่อง
พญ.นุสรา อรรฆศิลป์
คุณปิยธิป - ด.ช. ปิยธัช ธนาภิสิทธิกุล
คุณพรรณิภา หลินปิยวรรณ์
คุณระวิวรรณ ง่านวิสุทธิพันธ์
คุณวิสสัน มีชื่น

รายนามผู้บริจาค ๔,๐๐๐ บาท

พระมหาจารึก จิตฺตวิสุทฺโธ
คุณชุมพล - คุณสิริพันธุ์ เนื่องจำนงค์

รายนามผู้บริจาค ๓,๕๐๐ บาท

คุณยุพิน ภวจันทร์รัศมี
นพ.รณชัย หล่อสุวรรณกุล

รายนามผู้บริจาค ๓,๐๐๐ บาท

คุณสุพัตรา ผาติวสันต์ และครอบครัว

กองทุนเผยแผ่ธรรมะ อ.นิศา เชนะกุล
คุณสุพรรณา ธรรมศรี
คุณสมบูรณ์ ภู่ศรันย์
คุณวิไลพร นิลเส็น
คุณปารย์ จำปาสุต
คุณนิพนธ์ ชัยประเสริฐ
คุณทินกร ธนาภิสิทธิกุล
คุณตรีศิลป์ ธันธนาพรชัย

รายนามผู้บริจาค ๒,๘๐๐ บาท

คุณวิวัฒน์ - คุณสุดารัตน์ ตะล่อมสิน และครอบครัว

รายนามผู้บริจาค ๒,๗๘๐ บาท

ผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม

รายนามผู้บริจาค ๒,๕๐๐ บาท

คุณชาวันย์ สวัสดิ์-ชูโต
คุณประถมาภรณ์ สวัสดิ์-ชูโต
คุณปัทมาวดี วรนิมมาน
คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา

รายนามผู้บริจาค ๒,๒๐๐ บาท

คุณลัดดาวัลย์ ชีวินเฉลิมชัย

รายนามผู้บริจาค ๒,๑๐๐ บาท

คุณดารณี - คุณวีระศักดิ์ ลิขิตเกียรติกุล
คุณพนิดา เทพไชย
คุณโสพิศ วงศ์จันทร์

รายนามผู้บริจาค ๒,๐๐๐ บาท

คุณชลัฐพร เจียรนิลกุลชัย
คุณชัยณรงค์ - คุณธนะพงษ์ ธนาภิสิทธิกุล
ศ.ไชยยศ - รศ.ชลัยพร เหมะรัชตะ
คุณดรรชนี ศรีอนันต์รักษา
คุณถนอม ศิวะดิตถ์
คุณทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์
คุณธนาวัฒน์ - คุณรุ่งฟ้า วิทูรปกรณ์
คุณมธุวสา สมคิด
คุณมัลลิกา เลิศเสรี
คุณวิไลลักษณ์ สวัสดิเวช-คุณโสภณ กิติดำรงค์เจริญ
คุณศิรินทร ซอโสตถิกุล
คุณสุพจน์ วังอนานนท์
คุณสุรภา - คุณธนิศร์ คุณทัค์ก เทียมจรัส
คุณสุรีพร ตะวันกาญจนา
คุณอัจฉรา วิโรจน์ไพสิฐ
คุณอำพร อางสวัสดิ์

รายนามผู้บริจาค ๑,๕๐๐ บาท

คุณรุ่งกานต์ ชุมดำ (ฮูเบอร์)-คุณสุกุลยา อุมเล้า -คุณเยาวเรศ ไวฟชุมิต
นพ.วัฒนา - คุณทวีวัฒน์ วานิชสุขสมบัติ และครอบครัว
คุณวิทู - คุณธันยา รักษ์วนิชพงศ์ และครอบครัว
คุณวีระศักดิ์ - คุณวรรณี-คุณวีรวรรณ-คุณวีรพัฒน์ จิรวิภาพันธุ์
คุณศรีอารีย์ วีระประดิษฐ์ศิลป และครอบครัว

รายนามผู้บริจาค ๑,๔๐๐ บาท

คุณชัชวาล - คุณกาญจนานันท์ วูวนิช
คุณพาณิชยา ตันสุวรรณ และครอบครัว
คุณขจรศักดิ์ อุทธาสิน

คุณอรกัญญา ประภากรพิพัฒน์ และครอบครัว

รายนามผู้บริจาค ๑,๑๑๑ บาท

คุณดรุณี โตสมภาค และครอบครัว

รายนามผู้บริจาค ๑,๑๐๐ บาท

คุณบุญสม - คุณองุ่น เจริญทอง
ผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม
คุณมาลี ลาภเหลือ

รายนามผู้บริจาค ๑,๐๕๐ บาท

คุณบุญนภัส เจริญบุญศรี
คุณรวีวรรณ วิวัฒน์สุขเสรี
คุณกรพินธุ์ นาคศุภรังษี
คุณกวี - คุณกฤติยา ตะล่อมสิน และครอบครัว
คุณกัญญา หุนตระกูล
คุณชำนาญ-คุณศรีสันต์ วิทูรปกรณ์และครอบครัว
คุณภาวินี ศาสตราพิภพ
คุณวิศรุต-คุณกรรณิกา วิภาวีสันทัด และครอบครัว
คุณวีรวัฒน์-คุณขนิษฐา องค์วาสิฏฐ์ และครอบครัว
คุณประภัสสร์ เหลืองสมบูรณ์

รายนามผู้บริจาค ๑,๐๐๐ บาท

คุณกมลลักษณ์ คล่องบำรุง
คุณกาญจนา ทรัพย์รุ่งเรือง และครอบครัว
คุณกิตติมา วนิชรานันท์
คุณขวัญใจ ตันติวศินชัย
คุณดำรง - คุณศยามล - ด.ญ. บีม - ด.ช. บูม - ด.ญ. บิ้ว วัยพิพิฐพงศ์
คุณจงสุข จรุงวัฒน์
คุณจินตนา สินสวนแตง
คุณเฉลิมเกียรติ เปรมจินดากุล - คุณทวีทรัพย์ สุรินทร์ประทีป - คุณรุ่งวรรณ เด่นนภาลัย
คุณชาตรี ธงทอง
คุณเดชขจร สงวนธำมรงค์
คุณเดวิด - คุณผุสดี ซอลส์เบอรี่
คุณตอย - คุณตาว - คุณตอง เทพชาตรี
คุณทองดี แซ่เคียว
ดร.ทักษิณ - คุณรัตนาภรณ์ เทพชาตรี
คุณธนพ ปัญญาพัฒนกุล
คุณนิตยา หวังวงศ์วิโรจน์
คุณนิศารัตน์ ลาวัณยากุล
คุณประกายสิน กฤษณะเศรณี
คุณปริยา พอประสิทธิ์
คุณปลาย สุนทรารชุน
คุณปีเอี๊ยม แซ่เล้า - คุณเชียงฮวด - คุณดวงใจ - คุณนพดล แซ่กัว
คุณเปรมจิตต์ วัฒนะประเสริฐ
คุณพรรคสรณ์ ธรรมจินดา
คุณพาสิทธิ์ หล่อธีระพงศ์
คุณภัทริน อดิทิพยางกูร
คุณมัทรียา ธาราทรัพย์
คุณมาลี พงษ์พรต
คุณรสลิน สโรบล
คุณรัตนา สิริสุขการ
คุณวรทิพย์ คุณธีรประเสริฐ
คุณวราภรณ์ เทพพันธ์กุลงาม
คุณวารุณี ปรมาภูติ
คุณวินัย พากเพียรกิจ

คุณศรินทิพย์ จันทร์
คุณศศิชา จิรกิตตยากร
คุณศิรินันท์ ธรรมศรี
คุณสฐาปกร ศิริวงศ์
คุณสมพงา อุดมสินกุล
คุณสราวุธ กาญจนวัฒน์ศิริ
คุณสินีรัตน์ ศรีประทุม
คุณสุธาทิพย์ ชาเรือง
คุณสุนทรี วัธนเวคิน
คุณสุนีย์ ปิสันธนกุล
พ.ญ.สุมาลี นิมมานนิตย์
คุณสุวคนธ์ เมฆาสวัสดิ์
คุณอรรณพ ก่อเจริญชัย
คุณอัมพิกา รัตนาภรณ์
มล.อาภาวดี เทวกุล
คุณเอมอร จันทร์วิเมลือง

รายนามผู้บริจาค ๙๘๐ บาท

คุณปริยากร - คุณกัลยากร สุตวิมล

รายนามผู้บริจาค ๙,๐๐ บาท

คุณกัญจนา ภู่ประสิทธิ์ฤทธิ์

รายนามผู้บริจาค ๗๗๐ บาท

คุณอมรเทพ มีศรี

รายนามผู้บริจาค ๗๖๐ บาท

คุณศุภมาศ อนันต์จินดา

รายนามผู้บริจาค ๗๔๐ บาท

พนักงานบริษัท ตะวันออกโปลีเมอร์

รายนามผู้บริจาค ๗๐๐ บาท

ครอบครัวเกรียงยุทธชัย
คุณเกษม ลักษมีวัฒนา
คุณแฉล้ม ใจเสือ
คุณชุติกาญจน์ - คุณรวีโรจน์ สงวนทรัพย์
คุณฐิติ ลักษมีวัฒนา
คุณดุชนี ตังคุณากร - คุณเรืองชัย - คุณณิชารีย์
- คุณฐิตาภา ไตรพรกนกรัตน์
คุณนพชนก สุวรรณพิมลกุล
คุณนวลปรางค์ นิ่มเกตุ
คุณนัจรีย์ สุธรรมานุคุณ
คุณบุญส่ง - คุณวาสนา ศิริพันธ์โนน
คุณประวิทย์ ตันติวศินชัย
คุณปานทิพย์ ควรทรงธรรม
คุณพงศ์พัฒน์ ตันติวศินชัย
คุณพรพรรณ อินทร์เขียว
คุณเพียงเพ็ญ ซ่อนกลิ่น
คุณไมตรี - คุณวิไล ใจวัฒนาสวัสดิ์
คุณรุจิรา สาธิตภัทร
ด.ญ.วรัมพร ตันติวศินชัย
คุณวราภรณ์ คงสมศักดิ์สกุล
คุณวิภา เหล่าประภัสสร
คุณวิมลวรรณ ขจรนภาพงศ์
คุณวิลาสินี ลักษมีวัฒนา
ด.ช.วีริศ - ด.ช.สิรวิชญ์ วูวนิช
คุณสมบูรณ์สุข ชื่นประสิทธิ์
คุณสิริลักษณ์ จิตรวิริยฤทัย
คุณสุคนธ์ วัฒนะพันธุ์
คุณสุนิสา ควรทรงธรรม

คุณสุวัฒน์ บุญอำนวยสมบัติ
คุณอัญชลี ร่มรื่น
คุณณัฐยาน์ ไทยสิริมงคล
คุณอมรมาศ จันทราทิตย์
คุณเกตุสุชา จรรยากูล
คุณนิติมา ปฏิมาสุนทร
คุณจุฑามาศ ลี้ภัยสมบูรณ์
คุณกัญญาทิพย์ เอี่ยมพาณิช
คุณวิไลลักษณ์ เจนอนันต์พร
คุณชุนฮวด แซ่ลิ้ม และครอบครัว

รายนามผู้บริจาค ๖๗๐ บาท

คุณอรุณรัตน์ เนติวิวัฒน์

รายนามผู้บริจาค ๖๕๐ บาท

คุณสุวิทย์

รายนามผู้บริจาค ๖๓๐ บาท

สตอ.หญิงทัศนีย์ แก้วแสง

รายนามผู้บริจาค ๖๒๐ บาท

คุณสมบูรณ์ จุฑาวนิชกุล

รายนามผู้บริจาค ๖๐๐ บาท

คุณธัชธีระพงศ์ ดีแก้ว
คุณศิริพร โกรเบอร์ (แก้วแดง)

รายนามผู้บริจาค ๕๖๐ บาท

คุณสุมาลี บำรุงชาติอุดม

รายนามผู้บริจาค ๕๐๐ บาท

คุณกนกวรรณ สุวรรณเศรษฐ
คุณกิ่งแก้ว รัตนธารสุข
คุณกุศลิน โพธิวีรวงศ์ - คุณธีรพงศ์ รามฤทธิ์
คุณโกเมท เรืองพนิช
คุณขวัญฤทัย หวังดี
คุณจรรยา ธีระพิทยานนท์
คุณจวงจันทน์ เหมะรัชตะ
คุณจีรศักดิ์ - คุณธัญญา ทันตาหะ
คุณชัยรัชต์ - คุณจารุวัลย์ ตุลย์เติมชัย
คุณชาตรี พานิช
คุณฐิติญา กำเนิดศิริ
คุณณัฐวรรณ เฉลิมวัชระพล
คุณดลพร ภุมมะกสิกร
คุณดำรงค์ - คุณจารุรัตน์ - คุณพีรเมธ สิมพลิพันธุ์
กองทุนตระการ สิงคาลวณิช
คุณทัศนีย์ ดรงค์สุวรรณ
คุณทิพวรรณ สุธานนท์
พระนพรัตน์ ชุตินฺธโร
คุณนวพร สมประสงค์
คุณนันทมนัส โพธิวีรวงศ์
คุณนุช พรหมโยธิน
คุณบุษกร สิงคาลวณิช
คุณปัญจาภรณ์ อังคะลา
คุณปัทมา ซิบเข
คุณปิยะนุช อรุณศรีโสภณ
คุณผาสุข กฤษณะสมิต
คุณพงษ์ศักดิ์ จิตพิพัฒน์กุล
คุณพรชัย เลิศวีระศิริกุล
ผศ.ดร.พวงทิพย์ ภู่ศรัณย์
คุณไพลิน-คุณลักษณาวดี-คุณสวียา จารุสมบัติ

คุณภาคภูมิ หรรษาจารุพันธ์
คุณมนนภา ปิยปาณ
มล.ปิยทิพย์ โรซาพิทักษ์
คุณยุวรา ทวีคูณทรัพย์สิน
คุณรวมพร นันทวงศ์
ทพญ.รัชนี เหมะรัชตะ
คุณวรนุช เสรีเศวตรัตน์
คุณวารุณี แสนทอง
คุณวิเชษฐ ภาคฐิน
คุณวิศิษฐ์ ชูวงษ์
ครอบครัวเวชนุเคราะห์
คุณศิริชล ด้วยประดิษฐ์
คุณศุกร์ภากา สิงหวรรณกุล
คุณสมคิด ดีวงษา
คุณสมศรี พิณพงศ์ทอง
คุณสินีนารถ โพสิทธิ์ฐานนท์
ดร.สุทธิศักดิ์ - ผศ. ประภาศรี พงศ์ธนาพาณิช
คุณสุนทร ฐิตยารักษ์
คุณสุพงษ์ ลิ้มพานิช
คุณสุรชัย มังกรกนกพงศ์ และครอบครัว
คุณสุรางค์ - คุณสุชัย รัตนธารสุข
คุณเสาวนีย์ บุรินทร์สุขเลิศ
คุณอิสสรา โปษะกฤษณะ
คุณกฤษณี วัฒนกุลจรัส
คุณณัฐญา นิยมานุสร
คุณนาตยา กิมยงค์
คุณดวงดาว พันธุมวนิช

รายนามผู้บริจาค ๔๙๐ บาท

จสต.หญิงอรอนงค์ มาลาพงษ์

รายนามผู้บริจาค ๔๒๐ บาท

คุณพรรณี แซ่ตั้ง

รายนามผู้บริจาค ๔๐๐ บาท

คุณกิตติ วิรัตน์อุดมสิน
คุณวรรณา สุขเสมอ
คุณศิธร แสงธนู

รายนามผู้บริจาค ๓๕๐ บาท

คุณกรวรรณ
คุณกรองทอง โกวิทวิบูล
คุณกาญจนา วัชรประภาพงศ์
คุณจริยา ไทยวุฒิพงศ์
คุณดารณี ดิถีพรรณ
คุณพิชิตพงษ์ พงศ์ธนากร
คุณเรวดี บำเพ็ญวัฒนา
คุณวัชรินทร์ วรเวทวิโรจน์
คุณวัลยา ตันรัตนกุล
คุณวิภาวี ไทยวุฒิพงศ์
คุณวิไลลักษณ์ สุภดนัยสร
คุณสมฤดี สุขสุวรรณ
คุณไพวัลย์ เหล็มสุขใจ
คุณสุรัติ - คุณสุภาพร อาภาศิริกุล
คุณภิญญา ตระกูลขจรศักดิ์
คุณสุกัญญา ทองจับ

รายนามผู้บริจาค ๓๐๐ บาท

คุณงามศุกร์ รัตนเสถียร
คุณจิรารัตน์ บุญชัย
คุณธันยา

คุณเบญจวรรณ บัวลี
คุณประภา วิสัยจร
คุณพรเพ็ญ ครองธรรมสุธี
คุณพิชญา นิงสานนท์
คุณเมตตา คำนวนสิน
คุณรวิกรณ์ เส็งประชา
คุณวรดา แซ่ตั้ง
คุณวรรณวิภา สิมากร
คุณศตฉัน วิสัยจร
คุณสุภานน วัฒโน
คุณอังคณา นวลบุญเรือง และครอบครัว
คุณรัตพงษ์ นาคทอง
คุณสุมนา กิตติเธียร และครอบครัว

รายนามผู้บริจาค ๒๘๐ บาท

คุณจุฑาวลี เล็กเชาวน์ไว
คุณวินิจ จิรทวีวงศ์
คุณวิไลรัตน์ แซ่แต้
คุณวิวัฒน์ ลี้ภัยสมบูรณ์

รายนามผู้บริจาค ๒๕๐ บาท

คุณธัญญา - คุณนรุตม์ ทั้งสุข
คุณพิศาล โรจน์แก้ว และครอบครัว
คุณองอาจ คณางค์นานนท์

รายนามผู้บริจาค ๒๔๐ บาท

คุณรัชนี หฤหรรษพงศ์
คุณวิสาลินี วังวิทยา

รายนามผู้บริจาค ๒๒๐ บาท

คุณจตุโชค วุฒิโอภาส

รายนามผู้บริจาค ๒๑๐ บาท

คุณชุติมา อร่ามเรือง
คุณญาดา ศรีวรมัยกุล
คุณธญาษ์โชตน์ ภววงศ์ศักดิ์-คุณสมศรี อิ่มโชคชัย
คุณปรมา มุ่งทวีสินสุข
คุณพรทิพย์ เจริญชัยวาณิชย์
คุณสุจินต์ ปานเพชร
คุณสุภาณี สัมมะสิน
คุณชลธิชา เอกเอี่ยมวรกุล
คุณอุษณีย์ เปลื้องเวช
คุณกัลยา ไม้สุวรรณกุล

รายนามผู้บริจาค ๒๐๐ บาท

คุณกมลทรรศน์ โถสูงเนิน
คุณกานต์ณวีร์ เผ่าศรีเจริญ
คุณเกตสุดา
คุณขวัญเรือน เค้าแดง
คุณงักเอ็ง แซ่ฉั่ว
คุณจรูญ สาสน์วินิจฉัย
คุณชบาพรรณ ตีรณสาร
คุณตระการ จารุวัฒน์
แม่ชีต๊ะ
คุณนายภาส สกุลซิ้ม
คุณนิภา เผ่าศรีเจริญ
คุณบุญตาทิพย์ วงศ์ตะนา
คุณพรพรรณ พิมพ์ใจดี
คุณพัชรินทร์ ชุณหพฤทธิ์
คุณพิชัย ยาวิรัชน์
คุณรุ่งรวี บูระซัน
คุณวรรณา เผ่าศรีเจริญ

คุณสธรกัญ วรรณภักตร์
คุณสรารัตน์ เลิศวีระศิริกุล
คุณสอน อินทโฉม
คุณสามารถ นิรุตติเลิศ
คุณสุภาพร พึ่งจิตต์ประไพ
คุณไสว อยู่ดี และครอบครัว
คุณอรอนงค์ รัชตราเชนชัย
คุณอรัญญา วัตตโส
คุณอำนวยพร รชตะโชติก
คุณอุทัยวรรณ ศรีสำเภา
ด.ต.อาทิตย์ วัฒนปฤดา
คุณลือชัย จงพิพิธพร
คุณภคนันท์ จงพิพิธพร
คุณณัฏฐา จงพิพิธพร
คุณนิษฐา จงพิพิธพร
คุณปรารถนา สัจจนดำรงค์ และครอบครัว
คุณวรนุช กิตติพินิจบท และครอบครัว

รายนามผู้บริจาค ๑๕๐ บาท

คุณจู่ผิ้น วรรณโร อุทิศให้คุณเกษม ภานุพงศ์

รายนามผู้บริจาค ๑๔๐ บาท

คุณกิตติพร เสวกวรรณกร
คุณเคารพ วิชาพร
คุณชมัยพร ศรีโพธิ์อ่อน
คุณพีระ ถิรวิทยานนท์
คุณเรวัตร์ - คุณนิตยา - คุณปิยมิตร ชาตรีวิศิษฎ์
คุณสารสิทธิ์ วิเศษจร และครอบครัว
คุณสุนันทา เฉลิมทรัพย์
คุณสุภาวี อัปมรกัง

คุณอรุณี อิศรีทอง
คุณอัญชลี
คุณศักดิ์สิทธิ์ - คุณนภาภรณ์ - ด.ญ.ฉัตรพร กิจนะวันชัย

รายนามผู้บริจาค ๑๒๐ บาท

คุณปภัสมน ทวีกุล

รายนามผู้บริจาค ๑๐๐ บาท

คุณกัลยา สัตตยุตม์
คุณทัศนีย์ งามจิตสุขศรี
คุณทัศวรรณ เดชสิริถาวร
คุณทำเนียบ สืบสาน
คุณธนวัชน์ ธนศรีสถิตย์
คุณธัญญารัตน์ สุวรรณเสน
คุณธีรดา เอกลมธราเมษฐ์
คุณธีระชาติ มั่นเจริญชัย
คุณบังอร ทับทิมทอง
คุณบัว ศรีไพรเจริญ
คุณประภาส เข็มศิริ
คุณพงศ์ชาญ วิสัยจร
มรว.พงศ์ไชยา ชยางกูร
คุณยุพา เกียรติทวีมั่นคง
คุณรวีพิชญา สงวนรัตน์
คุณรัฏฐา มะลิสุวรรณ
คุณวันเพ็ญ ธนสมบัติ
คุณวันเพ็ญ วิงวอน
คุณศรฉัตร มากระดี
คุณศรีสุดา ตันรัตนกุล
คุณศศนันท์ เรืองศรีพิสิฐกุล และครอบครัว
คุณศุภกิจ วีระเลิศมงคล

คุณสรวิทย์ อัศวกิจเสถียร
คุณสหสักก์ เกตุสุวรรณวัฒนา และครอบครัว
คุณสิทธิชัย ละมัย
คุณสุชาติ ศรีสมบูรณานนท์
คุณสุธา สุวรรณรัฐ
คุณสุพรรณี มีสะอาด
คุณสุพิน สุลักษณานนท์
คุณสุรเดช เนตรบุตร
ด.ต.อัครวุฒิ พุฒิฤทธิ์
คุณอัมพร ศันสนะวีรกุล และครอบครัว
คุณอุสา ด้วยประดิษฐ์
คุณเอกชัย สลางสิงห์
คุณเฮียง แซ่ลิ้ม
คุณภีระภาพ กาญจนชัยภูมิ
คุณทวีวัฒน์ เจระจิตติ
คุณสุเทพ จันทร์คำ และครอบครัว

รายนามผู้บริจาค ๗๐ บาท

คุณกรองแก้ว จันทร์จรัสศรี
คุณกิตติญา เสวกวรรณกร
คุณขนิษตา ถนัดงาน
คุณเฉลิมวุฒิเกียรติ บำรุงทรัพย์
คุณณัฐพงษ์ ปรุงเจริญ
คุณณัฐวรรณ ธนโกเศศ
คุณธนิต อันงาม
คุณบุศยา ศรีสุข
คุณผ่อง จันจรัสศรี และครอบครัว
คุณเพ็ญภัทร์ ปริญญามนตรี
คุณลักขณา ประถมรงค์
คุณลาวัลย์ อ่อนสำลี
คุณวรณัตร ศรีสุข
คุณวิไลวรรณ ยมแก้ว
คุณสมาพร ไผทสิทธิกุล
คุณสิริมณี ภัทรเกียรติเจริญ
คุณสิริรัตน์ สวัสดิ์วาทิน
คุณสุทธิชัย แซ่ลี้
คุณอัญชลี จิตตวิวุฒิ
คุณอุทิต - คุณสุปรียา
คุณบาง ปิ่นแก้ว
คุณณรงค์ - คุณสมทรง นาคภักดี
คุณสุบิน - คุณวิมาลา ปิ่นแก้ว
คุณสุชีพ แจ่มแจ้ง
คุณกนกพร ตุ้มสกุล
คุณสุภาพร พงศ์ภัคสิริ
คุณชฎาวรรณ ศรีสวัสดิ์
ด.ช.กรดนัย ธีรสุขวณิชย์

รายนามผู้บริจาค ๖๐ บาท

คุณพีรพงศ์ ชมจินดา

รวมยอดบริจาคทั้งสิ้น	๗๒๑,๗๙๐	บาท
ค่าพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม	๗๐๐,๐๐๐	บาท
คงเหลือ	๒๑,๗๙๐	บาท

ยอดเหลือจะนำไปพิมพ์คัมภีร์วิปัสสนานัย (เล่ม ๒) ในปลายปี พ.ศ.๒๕๔๙ ต่อไป